

سالاد مرغ ؛ سرشار از پروتئین و مغزها

13 شهریور 1404

ترکیب مرغ ریش‌ریش‌شده، خیارشور، کرفس و دو نوع مغز (گردو و بادام) همراه با سس خامه‌ای و تازه، نه تنها طعم فوق‌العاده‌ای دارد، بلکه سرشار از مواد مغذی، فیبر و چربی‌های مفید است.

این سالاد را می‌توانید به راحتی در ساندویچ، روی سالاد سبز یا همراه با کراکر سرو کنید و یک وعده سالم و کامل داشته باشید.

این سالاد را می‌توان روی کاهو، در ساندویچ یا همراه با کراکر سرو کرد.

پروتئین بالا، فیبر و چربی‌های مفید مغزها باعث ارزش غذایی بالای این سالاد می‌شود.

مواد لازم برای ۶ نفر:

۹۰۰ گرم مرغ پخته و ریش‌ریش‌شده

۳ عدد خیارشور خردشده

نصف پیمانه گردوی خردشده

نصف پیمانه بادام خردشده

۱ ساقه کرفس خردشده

۴ عدد پیازچه حلقه‌شده (یا ¼ پیمانه پیاز شیرین خردشده)

۱ پیمانه مایونز

۲ قاشق چای‌خوری آب‌لیمو تازه

۱ قاشق چای‌خوری خردل دیژون

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

در یک کاسه بزرگ، مرغ ریش ریش شده، خیارشور، کرفس و پیازچه را با هم مخلوط کنید.

در کاسه‌ای دیگر، مایونز، آب‌لیمو و خردل دیژون را هم بزنید تا یک سس خامه‌ای یکدست به دست آید.

سس را روی مخلوط مرغ بریزید و خوب هم بزنید.

گردو و بادام خردشده را اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید.

با نمک و فلفل طعم‌دار کنید.