Салат Цезарь

Рецепт от V-ZUG AO



Приготовление	30 Mins
Время приготовления	10 Mins
Порции	4

Салат Цезарь с маринованной курицей, хрустящей панко-корочкой и кремовой заправкой. Вкусное сочетание свежих и кремовых ароматов.

Маринованная курица

150 мл пахта

1 ч. л. Вустерширский соус

1 лимон, только цедра

2 веточки петрушка, листья мелко нарезаны

½ ч.л. соль

немного перец

4 куриные бедра-стейки, без костей

Соус Цезарь

1 ч. л. Дижонская горчица

50 мл уксус из белого вина

15 мл белый бальзамический уксус

2 яичные желтки

2 филе анчоусов, осушено

1 зубчик чеснока

250 мл подсолнечное масло

100 г Пармезан, мелко натертый

немного соль

немного перец

Хлебная панировка

80 г панировочные сухари
панко

некоторые топлёное масло, для жарки

немного флер де сель

Салат Цезарь

4 салат-латук бейби-гем, половинный

1 ч.л. оливковое масло

немного соль

2 салат латук «бэби-джем», листья грубо разорваны

50 г Пармезан, мелко натёртый

Маринованная курица

Смешайте пахту, вустерширский соус, лимонную цедру и петрушку, приправьте солью и перцем. Поместите курицу в вакуумный пакет, добавьте маринад и запаяйте вакуумом. Маринуйте курицу в холодильнике не менее 8 часов.

Соус Цезарь

Поместите горчицу и все ингредиенты, включая чеснок, в высокий контейнер и измельчите их с помощью ручного блендера. Медленно вливайте подсолнечное масло, постоянно перемешивая, до образования однородной, гладкой смеси. Добавьте пармезан и приправьте солью и перцем.

Панировка

Достаньте курицу из пакета и слегка уберите маринад. Поместите панировочные сухари панко в глубокую тарелку. Покройте кусочки курицы по одному, плотно прижимая. Наполните сковороду топлёным маслом на глубину примерно 3 см и разогрейте на среднем или сильном огне (уровень 7-8). Обжаривайте куриные стейки партиями примерно по 3 минуты с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Уменьшите нагрев немного (уровень 6) и обжаривайте еще минуту, пока блюдо не будет полностью готово. Выложите курицу на тарелку, застеленную кухонной бумагой, и держите в тепле.

Салат Цезарь

Разогрейте сковороду-гриль на среднем или сильном огне (уровень 7-8). Смажьте половинки салата «Джем» маслом и слегка приправьте солью. Положите салат срезом вниз на противень для гриля и обжаривайте около 2 минут, затем переверните и готовьте еще примерно 1 минуту. Разложите жареный салат и свежие листья салата с заправкой. Нарежьте курицу, выложите её на салат, затем посыпьте пармезаном.

Аксессуары

Сковорода (примерно 20 см ø)

Сковорода для гриля

Дополнительная информация

Составлен	07.04.2026