Салат Цезар

Рецепт від V-ZUG AT

готування	30 хв
Час готування	10 хв
Порції	4

Салат Цезар із маринованою куркою, хрусткою паніровкою з панко та кремовою заправкою. Смачне поєднання свіжих і кремових смаків.

Маринована курка

150 мл пахта

1 ч.л. Соус Вустершир

1 лимон, цедра лише

2 гілочки петрушка, листя дрібно нарізане

½ ч.л. сіль

трохи перець

4 стейки з курячого стегна, безкістковий

Соус Цезар

1 ч.л. Гірчиця діжонська

50 мл оцет з білого вина

15 мл білий бальзамічний оцет

2 жовтки яєць

2 філе анчоусів, злитий

1 зубчик часнику

250 мл соняшникова олія

100 г Сир пармезан, дрібно натертий

трохи сіль

трохи перець

Панірування

80 г панірувальні сухарі
панко

деякі топлене масло, для смаження

трохи флер де сель

Салат Цезар

4 салат-латук «бейбі-гем», наполовину

1 ч.л. оливкова олія

трохи сіль

2 салат-латук «бейбі-джем», листи грубо розірвані

50 г Сир пармезан, дрібно натертий

Маринована курка

Змішайте маслянку, вустерський соус, лимонну цедру та петрушку, приправте сіллю та перцем. Помістіть курку у вакуумний пакет, додайте маринад і запаяйте у вакуумі. Маринуйте курку в холодильнику щонайменше 8 годин.

Соус Цезар

Помістіть гірчицю та всі інгредієнти до часнику включно у високу посудину та подрібніть за допомогою ручного блендера. Повільно вливайте соняшникову олію, постійно збиваючи, поки не утвориться однорідна, гладка суміш. Перемішайте з пармезаном і приправте сіллю та перцем.

Панірування

Вийміть курку з пакета і злегка зніміть маринад. Розмістіть панірувальні сухарі панко на глибокій тарілці. Обкачайте шматочки курки по одному, щільно притискаючи. Наповніть сковороду топленим маслом на глибину приблизно 3 см і нагрійте на середньо-високій температурі (рівень 7-8). Смажте курячі стейки партіями приблизно по 3 хвилини з кожного боку до золотистої скоринки. Зменште нагрівання трохи (рівень 6) і смажте ще одну хвилину, доки страва не буде готова. Викладіть курку на тарілку, вистелену кухонним папером, і зберігайте в теплому місці.

Салат Цезар

Розігрійте гриль-сковороду на середньо-високому вогні (рівень 7-8). Змастіть половинки салату романо олією та злегка приправте сіллю. Покладіть салат зрізаною стороною вниз на решітку для гриля та обсмажуйте приблизно 2 хвилини, потім переверніть і готуйте ще приблизно 1 хвилину. Розкладіть грильований салат і свіжі листя салату разом із заправкою. Наріжте курку, викладіть її на салат, а потім посипте пармезаном.

Аксесуари

Сковорода (прибл. 20 см ø)

Сковорода для гриля

Додаткова інформація

Складено	07.04.2026