

Оливье с курицей

Оливье с курицей получается лёгким, нежным и в меру сочным благодаря отварной куриной грудке. Картофель и морковь дают мягкую текстуру, а солёные огурцы добавляют приятную кислинку. Курица делает вкус более деликатным, чем классический вариант с колбасой. Такой салат нравится тем, кто выбирает более лёгкие блюда.

Порций: 6 порций

Подготовка: 20 мин

Готовка: 30 мин

Всего: 50 мин

Состав оливье с курицей (на 6 порций)

☐ Картофель	400 г (4 шт.)	☐ Горошек зелёный консервированный	200 г
☐ Морковь	150 г (2 шт.)	☐ Куриная грудка отварная	250 г
☐ Яйца куриные	4 шт.	☐ Майонез	150 г
☐ Огурцы солёные	200 г	☐ Соль	3 г

Как приготовить оливье с курицей

- Отварите куриную грудку в подсоленной воде 25-30 минут до готовности.
- Сварите картофель и морковь в мундире до мягкости — около 25 минут.
- Отдельно сварите яйца вкрутую за 8-10 минут и остудите их в холодной воде.
- Остудите овощи и куриную грудку, затем нарежьте их кубиками одинакового размера.
- Очистите яйца и нарежьте такими же кубиками.
- Нарежьте солёные огурцы кубиками того же размера.
- Соедините все ингредиенты в миске и добавьте горошек.
- Посолите салат и заправьте майонезом, аккуратно перемешайте.
- Уберите салат в холодильник на 30 минут перед подачей.

Как подавать оливье с курицей

Подавайте оливье с курицей охлаждённым, сразу из холодильника. Такой салат уместен как на будничный ужин, так и на праздничный стол. Он хорошо сочетается с хлебом и лёгкими закусками. При подаче можно украсить салат зеленью или дольками яйца.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Используйте куриную грудку без кожи и замените майонез нежирным йогуртом

Диабет

Уменьшите количество картофеля и добавьте больше свежих овощей

Гипертония

Используйте солёные огурцы в меньшем количестве

Цистит

Ограничьте количество майонеза и солёных огурцов

Гастрит

Уберите солёные огурцы и замените их свежим огурцом

Частые вопросы при приготовлении оливье с курицей

Сколько варится куриная грудка для оливье?

Куриная грудка обычно варится 25-30 минут в подсоленной воде. Готовность легко проверить, проткнув мясо ножом — сок должен быть прозрачным. Благодаря этому мясо получается сочным и не пересушенным.

Можно ли использовать куриное филе вместо грудки?

Можно, куриное филе тоже отлично подходит для этого салата. При этом оно варится немного быстрее, поэтому время приготовления сокращается.

Как нарезать курицу для салата?

Остудите отварную курицу перед нарезкой, иначе она будет крошиться. Затем нарежьте её кубиками такого же размера, как остальные ингредиенты.

Сколько хранится оливье с курицей?

Храните салат в холодильнике не более двух суток в закрытой посуде. После заправки майонезом продукт портится быстрее.

Можно ли заморозить оливье с курицей?

Замораживать салат не стоит, так как майонез и овощи теряют текстуру после разморозки.

Чем можно заменить майонез в этом рецепте?

Майонез можно заменить сметаной или йогуртом — вкус станет чуть более лёгким. Такой вариант подойдёт тем, кто следит за калорийностью блюда.