

# Салат «Подсолнух»



Выполняла: Карбанова Влада

Очень скоро после того, как человек научился пользоваться ножом и готовить пищу на костре, она перестала быть для него быть только лишь средством удовлетворения чувства голода. Уже в античные времена существовала традиция застолий, на которых гостям подавались не только вкусные, но и необычно оформленные блюда. Эпоха Ренессанса славилась изысканностью пиров и экзотичностью подаваемых на них яств, украшали которые настоящие художники. Надо ли говорить о том, что современные кулинары, располагая целым арсеналом всевозможных технических приспособлений, создают на тарелках чуть ли не целые «концептуальные полотна»? А мы, в гостях или ресторанах, любуемся ими, отмечая, что эффектный внешний вид делает блюдо еще более аппетитным и способствует созданию праздничной атмосферы. И многие из нас украдкой вздыхают, мысленно сетуя на то, что в домашних условиях накануне праздника, после целого дня стояния у плиты, сил на какие-либо «украшательства» уже не остается.

Но существуют не сложные и не трудоемкие кушанья, в которых украшение не является отдельным самостоятельным этапом, а входит в общий процесс приготовления. Наверное, одним из лучших образцов такого рода изделий является салат «Подсолнух». Хотя на самом деле салатов с таким названием великое множество, ведь «Подсолнух» – это, скорее, технология оформления готового блюда. И сейчас, на примере одного простого набора продуктов, я познакомлю вас с нею.

# Ингредиенты для приготовления салата:

*Куриное филе – 300 гр.*

*Шампиньоны свежие – 400гр.*

*Репчатый лук – 1 головка*

*Сыр твёрдых сортов - 200 гр.*

*Яйца куриные – 3 шт.*

*Маслины без косточек – 200 гр.*

*Чипсы - 100 гр.*

*Салат – 1 пучок (для украшения)*

*Растительное масло для обжарки лука и грибов*

*Майонез 300 гр.*

Куриное мясо - богатый источник белка. А белок, в свою очередь, необходим для нашего организма: наши ферменты, гормоны, мышцы, иммунная система - все это белок. Также куриное мясо оказывает исцеляющее действие при гастритах, язвенных болезнях полиартрите и подагре. Врачи рекомендуют отварное мясо курицы людям, страдающим диабетом второго типа.

Молодое куриное мясо выделяют диетологи и советуют употреблять в пищу как можно чаще, особенно в жару, так как оно легко усваивается организмом.

Всеми полезными качествами куриное мясо обладает за счет своего состава. В его состав входят такие микроэлементы, как калий, фосфор, железо, магний, протеин. К «куриным» витаминам можно отнести витамины В2, В6, В12, а также А и Е. Более того, куриное мясо совершенно не содержит простых углеводов, поэтому большинство диет позволяет есть его в достаточно больших количествах.



*В шампиньонах обнаружено много полезных жиров, минеральных веществ, кислот и витаминов. Они богаты калием, магнием, фосфором (которого примерно столько же, сколько и в рыбе), кальцием и серой.. Шампиньоны содержат такие витамины как, D, PP, B1, B2, B6, E и провитамин A, и даже, в небольших количествах витамин C. В их составе содержится микроэлементы - медь, йод, цинк и марганец, которые важны для человека. Калорийность шампиньонов 27,4 ккал на 100 грамм. Поэтому вы можете спокойно кушать этот гриб, если вы на диете и тем самым не лишать свой организм необходимых витаминов и элементов.*



Говорят, чипсы – это удачная попытка продать одну картофелину по цене килограмма. Но еще это простор для кулинарной фантазии. Какие украшения можно придумать из красиво изогнутых золотистых пластинок! Например, лепестки подсолнуха.



## Технология приготовления:

Предварительно все продукты необходимо подготовить. Обжарить, а затем нарезать на небольшие кубики куриное филе. Лук мелко крошить и обжарить. Грибы обжарить отдельно от лука. Яйца отварить и нарезать небольшими кубиками. Сыр мелко натереть на терке.

После того, как ингредиенты подготовили, можно выкладывать салат слоями:

Первым слоем идет нерезанное куриное филе, затем поверх него выкладываем обжаренный золотистый лук. Следом насыпать обжаренные грибы, покрыть их сверху яйцами нарезанными в виде кубиков. Сверху присыпаем тертым сыром.

Слой в процессе выкладки - тщательно промазываем майонезом, за исключением слоев курицы и шампиньонов. С краю блюда вкалываем чипсы – имитирующие лепестки подсолнуха, украшаем салат четвертинками маслин и кусочками салата.



## *Расчёт себестоимости продуктов:*

Наименование продуктов	Цена за 1 кг.	Цена за указанное количество гр.
Филе курицы 300гр.	90 р.	27 р.
Шампиньоны 400 гр.	120 р.	48 р.
Лук репчатый 250 гр.	20 р.	5 р.
Сыр «Российский» 300гр.	180 р.	54 р.
Яйца 3 шт.	45 р. (десяток)	13.5 р.
Майонез 500 гр.	70 р.	35 р.
Чипсы 100 гр.	51 р. (1 пачка 150 гр.)	34 р.
Маслины		
		Итого: 216.5 р.

*Есть салаты, которые считаются символами традиционного застолья - хозяйки из года в год готовят именно их к приходу гостей. Но сегодня пришла пора рушить стереотипы и удивлять. Приготовьте яркий и оригинальный салат «Подсолнух», который ни в коем случае не оставит равнодушными ваших гостей. Нежнейшее куриное мясо, пикантный вкус грибов и других компонентов салата, уложенные слоями, гармонично сочетаются друг с другом, а оригинальное оформление, в виде подсолнуха, обязательно удивит и порадует!*

