**Витаминный салат *"Калейдоскоп".***

**Приготовила Попова Соня вместе с мамой Ириной Борисовной**

**-средняя группа «Колокольчики»**

**Ингредиенты:**

1 красный сладкий перец,  
2 моркови (средние)  
1 баночка горошка (маленькая)  
свежая капуста на

(количество на свое усмотрение)

1 куриная грудка   
майонез и оливковое масло  
соль, зелень

**Пошаговый рецепт:**

Этот простой *рецепт овощного салата*, мне посоветовала его моя подруга. И в который раз, я убедилась в правдивости слов - "все гениальное - просто!"

Для начала выкладываем все необходимые ингредиенты в глубокое блюдо секторами.

Куриную грудку (белое мясо) отвариваем,  отделяем мясо волокнами друг от друга.



Морковь чистим, натираем с красным сладким перцем и свежей капустой сырыми на корейской терке или на обыкновенной крупной отдельно друг от друга.



Теперь на большую тарелку выкладываю в центр горкой зеленый горошек, а потом, чередуя друг с другом и другие овощи, украшаем зеленью. В таком виде подаем наш *овощной салат* на стол. А непосредственно перед употреблением заправляем майонезом или оливковым маслом (на выбор), и, при необходимости, солим.

 

КУШАТЬ ПОДАНО, ГОСПОДА, ПРОСИМ К СТОЛУ!

Несмотря на свои простые компоненты, этот салат достойно украсит и разнообразит ваш праздничный стол!