



# Салат Цезар

Рецепт від V-ZUG AT



готування	30 хв
Час	10 хв
готування	
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 теплом 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.

## Акcesуари

---

Сковорода (прибл. 20 см ø)

Сковорода для гриля

## Додаткова інформація

---

Складено

07.04.2026

