

Colby Cobb Salad – Сырный Салат

Рецепт на английском языке

Ingredients:

For the dressing

2 cups fat-free plain yogurt
4 large basil leaves
1/4 cup parsley, stems removed
2 tablespoons chopped chives
1 tablespoon lemon juice
1 teaspoon honey
1/8 teaspoon freshly ground pepper
2 tablespoons fat-free mayonnaise
1/4 teaspoon additional pepper (optional)

For the salad

8 cups chopped romaine lettuce (1 small head)
1/2 cup halved cherry tomatoes
1/4 cup thinly sliced red onion
2 slices cooked turkey breast, cut into strips
2 tablespoons bacon bits
1 egg, hard boiled and chopped
1 1/2 cups shredded Colby or Colby jack cheese

Method:

The dressing

Place 1 cup of yogurt, basil, parsley, chives, lemon juice, honey and pepper in a blender or food processor. Cover and pulse until smooth (dressing will be green in color). Pour yogurt mixture into a medium bowl, stir in remaining yogurt and mayonnaise until just blended, refrigerate until ready to serve.

Note: Dressing may be prepared up to 2 days ahead and stored in an airtight container in the refrigerator.

The salad

Place lettuce at the bottom of a bowl and sprinkle the tomatoes, onion, turkey, bacon bits, egg and Colby cheese on top. Just before serving, pour dressing over salad and toss lightly.

Рецепт на русском языке

Ингредиенты:

Для заправки:

2 чашки простого обезжиренного йогурта
4 больших листочка базилика
1/4 чашки петрушки, стебли удаляют
2 столовые ложки измельченного зеленого лука
шнитт
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка меда
1/8 чайной ложки свежемолотого перца
2 столовые ложки обезжиренного майонеза
1/2 чайной ложки соли (по вкусу)
1/4 чайной ложки дополнительно перца (по вкусу)

Для салата:

8 чашек нарезанного салата роман (1 маленькая голова)
1/2 стакана разрезанных пополам помидоров черри
1/4 чашки тонко нарезанного красного лука
2 ломтика приготовленной грудки индейки, нарезать полосками
2 столовые ложки кусочков бекона
1 яйцо, сваренное вкрутую и измельченное
1 1/2 стакана тертого Колби или сыра Эдам

Приготовление:

Заправка:

Поместите 1 стакан йогурта базилик, петрушку, зеленый лук, лимонный сок, мед и перец в блендер или кухонный комбайн. Закройте крышкой и перемешайте до однородной структуры (заправка будет зеленого цвета). Вылейте йогуртовую смесь в миску среднего размера, добавьте оставшийся йогурт, майонез и перемешайте. До подачи храните в холодильнике.

Примечание: Заправку можно приготовить за 2 суток вперед и хранить в герметичном контейнере в холодильнике.

Салат:

Выложите салат на дно миски, затем помидоры, лук, индейку, бекон, яйцо и Колби сыр сверху. Непосредственно перед подачей, залейте сверху соусом и слегка встряхните.