

Грибной салат с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **90,37 ккал.**
Белки: **11,31 г.**
Жиры: **3,47 г.**
Углеводы: **2,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-salat-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 200 г (вареное)
- грибы - 200 г (шампиньоны)
- зеленый горошек - 100 г (замороженный)
- яйцо - 3 шт
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- соль - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе отварите, а затем разберите на волокна. Шампиньоны очистите и нарежьте тонкими кусочками. Грибы обжарьте, посолив в начале, на масле, пока они не начнут зажариваться, а горошек отварите в солёной воде минут 5. Обдайте горошек холодной водой и просушите. Грибы остудите. Яйца (кубиками) соедините с куриным мясом. Добавьте грибы, горошек, немного соли и йогурт. Салат перемешайте и поставьте в холодильник на 30 минут, чтобы он остыл и пропитался. Грибной салат с курицей подайте просто в салатнике или, если готовите его на праздничный стол, придайте ему торжественный вид, украсив по желанию.