

Легкий салат с куриной грудкой и кукурузой



На 100 грамм:
Калорийность: **77 ккал.**
Белки: **12,5 г.**
Жиры: **0,9 г.**
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salat-s-kurinoj-grudkoj-i-kukuruzoj/>

Ингредиенты:

- 2 куриных филе, около 250 г каждое
- 1 средний огурец
- 1 крупный стебель сельдерея
- 150 г консервированной кукурузы (можно свежееотваренно по сезону)
- 1 кочан листового салата
- соль и перец по вкусу

Для заправки:

- 1 маленькая красная луковица
- 4-5 веточек укропа
- 6 ст.л. натурального йогурта / сметаны 10%
- соль по вкусу

Приготовление:

Готовим заправку. Мелко рубим лук и укроп. Кладем в плошку, добавляем йогурт или сметану, солим по вкусу и перемешиваем. Отставляем в сторону.

Каждое куриное филе разрезаем пополам вдоль, чтобы получились тонкие котлеты. Солим и перчим по вкусу. жарим по 2-3 минуты с каждой стороны на сухой сковороде (можно использовать гриль или духовку но время уже по ситуации).

Огурец разрезаем пополам вдоль, затем нарезаем тонкими ломтиками. Сельдерея также нарезаем тонкими ломтиками.

Остывшее куриное филе нарезаем на небольшие кусочки.

На блюдо кладем листья салата. Смешиваем курицу, кукурузу, огурец и сельдерей, солим по вкусу и выкладываем на салат. Поливаем заправкой и подаем.