Пп-салат с куриной грудкой «наслаждение»

На 100 грамм:
Калорийность: **70.42 ккал.**
Белки: **7.1 г.**
Жиры: **3.17 г.**
Углеводы: **2.91 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-salat-s-kurinoj-grudkoj-naslazhdenie/

Этот вкусный, сытный и полезный салат – полноценное блюдо. Идеально подойдет и для ужина!

Ингредиенты:
- филе куриное - 400 г
- капуста пекинская - 200 г (можно заменить)
- помидоры - 4 шт
- яйца - 2 шт
- огурец - 1 шт
- перец сладкий - 2 шт
- йогурт натуральный - 200 г
- масло оливковое - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Куриное филе нарезать на не слишком толстые кусочки (каждый весом примерно 100 г). Слегка отбить молоточком. Посолить и поперчить. Обжарить на сковороде в 1 ст. л. оливкового масла до готовности. Снять мясо со сковороды и дать остыть. Пекинскую капусту (только листья) порвать на куски. Огурец и сладкий перец нарезать соломкой.
Выложить овощи на капусту, приправить по вкусу. Куриное филе нарезать на длинные полоски. Выложить к овощам. Приготовить заправку: смешать натуральный йогурт, 1 ст.л. оливкового масла, соль и перец. Полить заправкой овощи и курицу, выложить на салат нарезанное отварное яйцо и дольки помидоров. Приправить по вкусу.
Сразу подавать к столу.