Салат без майонеза

На 100 грамм:
Калорийность: **126.32 ккал.**
Белки: **8.41 г.**
Жиры: **5.05 г.**
Углеводы: **11.01 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-bez-majoneza/

Ингредиенты:
- 2 куриных филе
- 1 банка консервированной кукурузы
- 1 банка консервированной красной фасоли
- средний зеленый перец
- 2 средних помидора
- 1 средняя луковица
- петрушка
- приправа для курицы

соус:
- 1/3 ст. растительного масла
- 3 ст.л. уксуса
- 3 ст.л. горчицы
- 2 ст.л жидкого меда
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. л. тимьяна

Приготовление:
Филе промыть и высушить, нарезать кубиками, посыпать приправой. Положить в холодильник на 60 минут, затем обжарить.
Кукурузу и красную фасоль процедить. Зеленый перец очистить, промыть и нарезать крупными кубиками. Помидоры нарезать крупными кубиками и слегка отжать сок. Лук очистить и нарезать кубиками. Нарезать петрушку. Очистить и раздавить чеснок.
Для соуса смешать уксус, масло, горчицу, жидкий мед, толченый чеснок и тимьян и оставить на 30 минут. В миску выкладываем курицу, кукурузу, красную фасоль, зеленый перец, помидоры, петрушку, лук и заливаем соусом.