

Салат горячий



На 100 грамм:
Калорийность: **94 ккал.**
Белки: **10 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-goryachij/>

Ингредиенты:

- перец красный сладкий-300гр
- лук репчатый-300гр
- фасоль стручковая-500гр
- куриная грудка-500гр
- уксус бальзамический-50гр
- соус соевый-50гр
- масло оливковое-60гр

Приготовление:

Отварить фасоль в воде 2 минуты, грудку, лук, перец порезать соломкой, грудку обсушить бумажным полотенцем, и быстро обжарить грудку. Выложить в миску, после бланшировать лук 5 минут, затем перец 5 минут, выложить фасоль протушить ещё 2-3 минуты, соединить с грудкой и тушить вместе 3 минуты. Снять с огня влить уксус и соус соевый.