

Салат из курочки с ананасами «гавайская вечеринка»



На 100 грамм:
Калорийность: **128.61 ккал.**
Белки: **13.84 г.**
Жиры: **6.9 г.**
Углеводы: **2.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kurochki-s-ananasami-gavajskaya-vecherinka/>

Ингредиенты:

- 1 маленький ананас
- 2 шт. филе куриной грудки
- 1 луковица
- 1 сладкий болгарский перец
- 100 г йогурта
- 100 г тертого сыра (кстати сыр можно заменить на кокосовую стружку)
- 2-3 ст. л. оливкового масла
- 5-6 шт. помидоров черри для украшения

Приготовление:

Куриную грудку отварить до готовности, мелко нарезать полосочками и обжарить вместе с луком на оливковом масле до золотистого цвета. Ананас разрезать на две половинки, аккуратно вырезать мякоть. Мякоть ананаса мелко нарезать и так же обжарить слегка на сковороде (после такой обработки ананас становится немного мягче, можно конечно свежий ананас заменить консервированными кусочками, в этом случае их не нужно будет обжаривать).

Смешать ананас с куриной грудкой, покрошить мелкими кубиками болгарский перец, заправить все йогуртом. Готовый салат выложить горкой в половинки ананасов, обсыпать тертым сыром (или кокосовой стружкой) и украсить половинками помидор. Этот салат можно подавать как в холодном виде так и в теплом. .