

Салат «нисуаз» с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **106.88 ккал.**
Белки: **7.64 г.**
Жиры: **5.79 г.**
Углеводы: **5.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-nisuaz-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- 300 г куриного филе
- 250 г мороженой стручковой фасоли
- 4 яйца
- 5 небольших картофелин
- 50 г маслин без косточки (каламата)
- 150 г помидоров черри
- 100 г салата
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. зернистой горчицы
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 зубчика чеснока

Приготовление:

Куриное филе отварите до готовности. Остудите и нарежьте кусочками шириной 1,5 см. Для заправки очистите чеснок и измельчите. Взбейте масло с горчицей и добавьте чеснок и лимонный сок. Снова взбейте.

Куриный бульон доведите до кипения, отварите в нем фасоль до мягкости. Отбросьте на дуршлаг и остудите.

Картофель отварите в мундире, остудите и порежьте на четвертинки.

Яйца отварите в мешочек 5–6 минут, очистите и разрежьте на половинки. Маслины можно нарезать кружочками, а можно оставить цельными, помидоры нарежьте на половинки.

Соедините салат, фасоль, картофель и помидоры, заправьте половиной заправки, перемешайте. 7. Выложите на блюдо, положите сверху кусочки курицы, маслины, половинки яиц. Полейте оставшейся заправкой.