

Салат с брокколи и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **88,92 ккал.**
Белки: **10,06 г.**
Жиры: **4,14 г.**
Углеводы: **2,73 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 200 грамм
- брокколи 150 грамм
- помидор 1 штука
- чеснок 1 зубчик
- майонез по вкусу
- орегано 1-2 щепоток
- листья салата 1 пучок
- соль по вкусу
- масло растительное 1 ст. ложка

Приготовление:

Приготовьте продукты для салата. Куриное филе вымойте и обсушите бумажным полотенцем. Вымойте листья салата и помидор, очистите чеснок.

Посолите куриное филе и посыпьте орегано или другими любимыми ароматными травами.

Пожарьте его на растительном масле до готовности на среднем огне под крышкой, чтобы оно успело внутри приготовиться.

Помидор порежьте дольками не большого размера.

Капусту отварите в кипящей соленой воде до готовности буквально пару минут. И сразу после кипятка обдайте ледяной водой, это позволит капусте сохранить цвет.

Возьмите порционные тарелочки, разложите листья салата. Из данного количества продуктов выходит две хорошие порции.

Разложите на листьях жаренное мясо (порезанное длинными кусочками), помидоры и брокколи. Раздавите чеснок через пресс и распределите по салату. Посолите, приправьте травами.

Сделайте легкую майонезную сеточку и подайте салат к столу.

