Салат с кукурузой и грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **88,11 ккал.**
Белки: **6,65 г.**
Жиры: **4,03 г.**
Углеводы: **5,73 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kukuruzoj-i-gribami/

Ингредиенты:
- 200 гр куриного филе
- 200 гр грибов шампиньонов
- 1 банка кукурузы
- 150 гр лука
- 150 гр моркови
- 2 яйца
- майонез
- соль, перец по вкусу

Приготовление:
Сперва необходимо отварить филе в подсоленой воде до готовности, остудить. Грибы хорошо помыть и нарезать небольшими кубиками. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук обчистить и порезать кубиками. На подсолнечном масле спассировать лук до прозрачности, добавить тертую морковь и обжарить.
В сковороду к моркови и луку добавить нарезанные грибы и довести до готовности. В конце приготовления посолить и поперчить. Остудить. Отварить яйца и обчистить. Филе и яйца порезать небольшими кубиками. С кукурузы слить воду. Обжаренные грибы, лук и морковь смешать с нарезанным филе яйцами и кукурузой. Все заправить майонезом.