

Салат с курицей, черносливом и огурцом



На 100 грамм:
Калорийность: **146,22 ккал.**
Белки: **9,43 г.**
Жиры: **7,41 г.**
Углеводы: **8,89 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриной грудки 160-180 г
- чернослив 5-6 шт
- огурец 2 шт. 170 г
- листья салата
- орехи 1-2 ст. л
- горчица сладкая 0,5 ч. л
- лимонный сок или уксус 1 ст. л
- мёд 1 ч. л
- карри (на кончике ножа)
- оливковое масло 2 ч. л
- соль по вкусу

Приготовление:

Сварить куриное филе. (остудить в бульоне)

Чернослив замочить в 1 ст. л. горячего куриного бульона

Огурцы очистить от кожи и нарезать соломкой.

Орехи (грецкие) крупно порубить.

Остывшее филе нарезать соломкой.

Чернослив отцедить, нарезать, как курицу.

Для соуса в черносливовый настой добавить горчицу, лимонный сок, мёд, оливковое масло, карри, соль.

Хорошенько взбить вилкой, чтобы мёд растворился.

Курицу с черносливом и огурцами выложить в кольцо на салатные листья.

