

# Салат с курицей, грибами и кукурузой



На 100 грамм:  
Калорийность: **78 ккал.**  
Белки: **9,07 г.**  
Жиры: **1,85 г.**  
Углеводы: **6,06 г.**

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

## Ингредиенты:

- кукуруза консервированная 1 банка
- куриное филе 300 г
- грибы (шампиньоны) 300 г
- морковь 150 г
- яйца 2 шт
- репчатый лук 100 г
- сметана
- соль, перец по вкусу

## Приготовление:

Морковь и лук очистить. Морковь натереть на терке. Лук мелко нарезать.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать.

Грибы очистить и мелко нарезать.

Обжарить на оливковом масле лук до мягкости, затем добавить морковь и слегка обжарить.

Добавить грибы и жарить до готовности. Посолить, поперчить. Полученную смесь остудить.

Яйца сварить вкрутую, очистить и натереть на терке.

С кукурузы слить жидкость.

Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить и заправить сметаной.

Выложить на тарелку и украсить зеленью.