

Салат с курицей и кукурузой



На 100 грамм:
Калорийность: **109 ккал.**
Белки: **9,2 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **12,1 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- консервированная кукуруза - 1 банка
- консервированная красная фасоль - 1 банка
- болгарский перец - 1 шт
- помидор - 2 шт
- лук - 1 шт
- петрушка - по вкусу
- специи - по вкусу

Соус:

- Оливковое масло - 30 мл
- Яблочный уксус - 3 ст. л
- Горчица - 3 ст. л
- Мед - 2 ст. л
- Чеснок - 5 г
- Специи - по вкусу

Приготовление:

Филе промыть и высушить, нарезать кубиками, добавить специи. Положить в холодильник на 60 минут, затем обжарить. Кукурузу и красную фасоль процедить. Зеленый перец очистить, промыть и нарезать крупными кубиками. Помидоры нарезать крупными кубиками и слегка отжать сок. Лук очистить и нарезать кубиками. Нарезать петрушку. Очистить и раздавить чеснок. Добавить курицу

Для соуса смешать уксус, масло, горчицу, жидкий мед, толченый чеснок и специи и оставить на 30 минут. В миску выкладываем курицу, кукурузу, красную фасоль, зеленый перец,

помидоры, петрушку, лук и заливаем соусом.