

Салат с курицей и яичными блинчиками



На 100 грамм:
Калорийность: **128 ккал.**
Белки: **15,5 г.**
Жиры: **4,8 г.**
Углеводы: **4,4 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- консервированная кукуруза - 1 банка
- яйца - 7 шт
- сметана нежирная - 30 мл
- соль - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе отварить до готовности (варить около 20 минут после закипания). Пока курочка варится, приготовим блинчики. Яйца (каждое отдельно) немного посолить, поперчить (перчик это я уже по собственной инициативе). Взбить. Вылить на разогретую антипригарную сковороду, пожарить. Перевернуть блинчик, и пожарить другую сторону. Таким образом пожарить все яйца. Сложить стопкой, разрезать на 4 части. А потом порезать соломкой. К этому времени курочка уже остыла, порезать и ее мелко. Смешать филе, блинчики, кукурузу, немного посолить. Заправить сметаной. Перемешать.