

Салат с курицей, перцем и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **109,65 ккал.**
Белки: **7,44 г.**
Жиры: **6,91 г.**
Углеводы: **4,01 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 100 г
- морковь 100 г
- перец сладкий 100 г
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло 2 ст. л
- сметана 2 ст. л
- соль 1 щепотка
- тимьян по вкусу

Приготовление:

Занимаемся ингредиентами: морковь нарезаем соломкой (можно натереть на крупной терке), перец нарезаем тонкими ломтиками. Куриное филе нарезаем небольшими кусочками, как на фото.

В сковороде разогреваем масло, кладем туда нашу курицу. Обжариваем 3-4 минуты со всех сторон. Курица должна получиться полностью готовой и слегка поджаристой так вкуснее. Смешиваем курицу с нарезанными овощами и выдавленным чесночком. Заправляем сметаной, солим и по вкусу добавляем тимьян. Готово!