Салат с курицей в азиатском стиле

На 100 грамм:
Калорийность: **97.15 ккал.**
Белки: **8.01 г.**
Жиры: **4.59 г.**
Углеводы: **5.77 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuricej-v-aziatskom-stile/

Ингредиенты:
- куриная грудка 100-150 г
- листья салата айсберг 5 шт
- красная луковица 1/3 шт
- оливковое масло 1 ст. л
- винный уксус 1 ст. л
- морковь 1 шт
- перец 1/4 шт
- зелёная фасоль 50 г

Приготовление:
Нарежьте овощи (салат, перец, лук, морковь) соломкой. Залейте зелёную фасоль кипятком, слейте воду и вновь залейте кипятком. Дайте фасоли постоять пять минут, затем откиньте её на дуршлаг.
Смешайте в салатнице овощи с фасолью, добавьте чайную ложку масла и уксус, хорошо перемешайте.
Разогрейте чайную ложку масла в сковороде. Куриную грудку посолите и поперчите и обжаривайте по 34 минуты с каждой стороны.
Нарежьте куриное мясо полосками, выложите на салат. Посыпьте кунжутом и ешьте!