Салат с куриной грудкой, овощами и сметаной

На 100 грамм:
Калорийность: **103.2 ккал.**
Белки: **9.46 г.**
Жиры: **6.09 г.**
Углеводы: **1.98 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kurinoj-grudkoj-ovoshami-i-smetanoj/

Ингредиенты:
- филе куриное 400 г
- капуста китайская 200 г
- огурец 1 шт
- перец сладкий 1 шт
- сметана 200 г
- масло оливковое 2 ст.л
- помидор 1 шт
- яйца куриные 2 шт
- соль, перец черный по вкусу

Приготовление:
Куриное филе нарезать на не слишком толстые кусочки (каждый весом примерно 100 г). Слегка отбить молоточком. Посолить и поперчить. Обжарить на сковороде-гриль в 1 ст. л. оливкового масла до готовности. Снять мясо со сковороды и дать остыть.
Пекинскую капусту (только листья) порвать на куски. Огурец и сладкий перец нарезать соломкой. Выложить овощи на капусту, приправить по вкусу.
Куриное филе нарезать на длинные полоски. Выложить к овощам.
Приготовить заправку: смешать сметану, 1 ст.л. оливкового масла, соль и перец .
Полить заправкой овощи и курицу, выложить на салат нарезанное отварное яйцо и дольки помидоров. Приправить по вкусу.
Сразу подавать к столу.