# Салат с шампиньонами и курицей «наслаждение»

На 100 грамм:
Калорийность: **67,84 ккал.**
Белки: **9,32 г.**
Жиры: **2,54 г.**
Углеводы: **1,57 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-shampinonami-i-kuricej-naslazhdenie/

**Ингредиенты:**
- куриное филе - 400 г
- шампиньоны - 300 г
- соленые огурцы - 3 шт
- йогурт натуральный - 2/3 ст
- горчица - 1 ч. л
- масло оливковое - 2 ст. л
- зеленый лук по вкусу
- соль, перец - по вкусу

**Приготовление:**
Куриное мясо отварить до готовности, вынуть из бульона и остудить.
Грибы вымыть, обсушить и нарезать. Обжарить грибы до легкого золотистого цвета в хорошо разогретой сковороде с оливковым маслом.
В конце обжаривания грибы посолить, закрыть крышкой и отставить в сторону. Куриное мясо нарезать на небольшие кусочки. Также поступить и с солеными огурцами. Вымыть, обсушить и нарезать зеленый лук.
Соединить все ингредиенты. Заправить йогуртом, смешанным с горчицей, черным перцем и солью. Перемешать. Убрать в холодильник на полчаса-час. Украсить зеленью.