

Салат с шампиньонами и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **82,98 ккал.**
Белки: **9,23 г.**
Жиры: **3,29 г.**
Углеводы: **4,45 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка или филе 1 штука (примерно 300-400 гр)
- шампиньоны 300 гр
- картофель 2-3 шт
- соленые огурцы 2-3 шт
- зеленый лук по вкусу
- соль, перец черный молотый по вкусу
- сметана 2/3 стакана
- горчица 1 ч. ложка
- масло оливковое 2-3 ст. ложек

Приготовление:

Куриное мясо отварить до готовности, вынуть из бульона и остудить.

Вымыть и отварить "в мундирах" картофель. Остудить и почистить.

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 с картофелем.

И солеными огурцами.

Вымыть, обсушить и нарезать зеленый лук.

Соединить все ингредиенты. Заправить сметаной, смешанной с горчицей, черным перцем и солью. Перемешать. Убрать в холодильник на полчаса-час. Украсить зеленью