

Салатик с курицей и яичными блинчиками



На 100 грамм:
Калорийность: **113,81 ккал.**
Белки: **14,94 г.**
Жиры: **4,61 г.**
Углеводы: **2,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salatik-s-kuricej-i-yaichnymi-blinchikami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- яйца - 7 шт
- лук - 200 г
- сметана нежирная - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе отварить до готовности (варить около 20 минут после закипания). Лук мелко нарезать. Залить его кипятком и оставить на 10 минут, затем воду слить, лук промыть в холодной воде (это делается для того, чтобы лук не горчил). Пока курочка варится, приготовим блинчики. Яйца (каждое отдельно) немного посолить, поперчить. Взбить. Вылить на разогретую, смазанную маслом сковороду, пожарить. Перевернуть блинчик, и пожарить другую сторону. Таким образом пожарить все яйца. Сложить стопкой, разрезать на 4 части. А потом порезать соломкой. К этому времени курочка уже остыла, порезать и ее мелко. Смешать филе, блинчики, лук, немного посолить. Заправить сметаной. Перемешать.