

# Сочный салат-закуска из баклажанов, курицы и помидоров



На 100 грамм:  
Калорийность: **102 ккал.**  
Белки: **13,1 г.**  
Жиры: **4,3 г.**  
Углеводы: **2,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnyj-salat-zakuska-iz-baklazhanov-kuricy-i-pomidorov1/>

## Ингредиенты:

- 1 куриную грудку
- 1 крупный баклажан
- 2 сочных крупных помидора
- 100г мягкого маложирного сыра
- 1 луковица
- 2 зуб.чеснока
- 2 ст.л. оливкового масла для заправки
- 1 ст.л. лимонного сока

## Приготовление:

Первым делом нарежем баклажан кубиками, обильно посыпим солью и оставит так на 30-40 минут, чтобы ушла горечь.

Куриную грудку отделяем от костей и снимаем кожу, нарезаем небольшими кубиками.

Лук нарезаем мелко.

Курицу обжариваем на воде, добавляем 1 зубчик пропущенного через пресс чеснока. Готовим до золотистой корочки.

С баклажана сливаем выделившийся сок, промываем под водой от соли, промакиваем полотенцем.

Протираем сковороду салфеткой, смоченной в масле и обжариваем вместе с луком до готовности баклажана.

Помидор и сыр нарезаем кубиками.

Смешиваем все компоненты, заправляем оливковым маслом с лимонным соком и прованскими

травами.  
Салату лучше всего дать постоять пару часов.