

# Теплый салат с курицей и стручковой фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **107 ккал.**  
Белки: **6 г.**  
Жиры: **7 г.**  
Углеводы: **6 г.**

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

## Ингредиенты:

- фасоль зеленая стручковая 500 грамм
- филе куриное 250 грамм
- перец болгарский 1 штука
- соевый соус 2 ст. л
- масло растительное 3 ст. л
- соль по вкусу
- чеснок 3 зубчика

## Приготовление:

Отварить фасоль в подсоленной воде пару минут (она должна оставаться ещё твердоватой) и слить воду.

Куриное филе промыть, обсушить и нарезать полосками. Обжарить в горячей сковороде в небольшом количестве растительного масла до готовности.

Перец почистить и нарезать полосками. В сковороду от мяса добавить еще масла и обжарить лук и перец, добавить фасоль и жарить минут 5 на небольшом огне до готовности овощей.

Добавить курицу к овощам,

Чеснок мелко нарезать, смешать с соевым соусом и добавить в сковороду. Прогреть еще 1-2 минуты.

Подавать теплым.