

Тёплый салат с курицей, перцем и стручковой фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **48,25 ккал.**
Белки: **7,11 г.**
Жиры: **0,4 г.**
Углеводы: **3,64 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 гр стручковой фасоли (замороженная)
- 1 красный перец
- 1 луковица
- 250 гр куриного филе
- растительное масло для жарки

для заправки:

- 50 мл горячей воды
- 2-3 ст.л. бальзамического уксуса (или 50/50 с соевым соусом)
- 1 пакетик приправы для салатов с укропом (если нету, то солим, перчим и добавляем сухой укроп)

Приготовление:

Отварить фасоль в подсоленной воде пару минут, она должна оставаться ещё твердой, слить воду.

Куриное филе промыть, обсушить и порезать полосками. Обжарить в горячей сковороде на небольшом количестве раст. масла до готовности.

Лук и перец почистить и порезать тоже полосками. В сковороду от мяса добавить ещё масла и обжарить лук и перец, добавить фасоль и жарить минут 5 на небольшом огне до готовности овощей. Добавить курицу к овощам, перемешать и переложить в большую чашку.

В миске взбить венчиком ингредиенты для соуса, попробуйте на соль, её должно быть достаточно, так как овощи и мясо не солёные. Залить салат соусом и хорошо перемешать.