Топ-6 диетических салатов из курицы

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/top-6-dieticheskih-salatov-iz-kuricy/

1. Салат из пекинской капусты с курицей

Ингредиенты:
- пекинская капуста 300 г
- куриное филе 1 шт
- огурец 1 шт
- яйцо 4 шт
- зеленый лук 1 пучок
- соль, перец, сметана по вкусу

Приготовление:
1. Ставим отваривать куриное филе (для аромата добавляем морковку, репчатый лук и лавровый лист. Бульон мы потом использовали для супа).
2. Шинкуем пекинскую капусту.
3. Мелко крошим зеленый лук.

4. Огурец нарезаем соломкой.
5. После того как наше куриное филе отворилось,нарезаем мелким кубиком. А так же отвариваем яйца и крошим их мелко
6. Все выкладываем в салатник, перемешиваем,солим и перчим.
7. Заправляем сметаной и подаём порционно.

2. Салат из курицы и свежих овощей

Ингредиенты:
- пекинская капуста 300 г
- куриное филе 1 шт
- огурец 1 шт
- яйцо 4 шт
- зеленый лук 1 пучок
- соль, перец, сметана по вкусу

Приготовление:
1. Ставим отваривать куриное филе (для аромата добавляем морковку, репчатый лук и лавровый лист. Бульон мы потом использовали для супа).
2. Шинкуем пекинскую капусту.
3. Мелко крошим зеленый лук.
4. Огурец нарезаем соломкой.
5. После того как наше куриное филе отворилось,нарезаем мелким кубиком. А так же отвариваем яйца и крошим их мелко
6. Все выкладываем в салатник, перемешиваем,солим и перчим.
7. Заправляем сметаной и подаём порционно.

3. Салат из курицы

Ингредиенты:
- пекинская капуста 300 г
- куриное филе 1 шт
- огурец 1 шт
- яйцо 4 шт
- зеленый лук 1 пучок
- соль, перец, сметана по вкусу

Приготовление:
1. Ставим отваривать куриное филе (для аромата добавляем морковку, репчатый лук и лавровый лист. Бульон мы потом использовали для супа).
2. Шинкуем пекинскую капусту.
3. Мелко крошим зеленый лук.
4. Огурец нарезаем соломкой.
5. После того как наше куриное филе отворилось,нарезаем мелким кубиком. А так же отвариваем яйца и крошим их мелко
6. Все выкладываем в салатник, перемешиваем,солим и перчим.
7. Заправляем сметаной и подаём порционно.

4. Салат из курицы и огурцов с горчичной заправкой

Ингредиенты:
- пекинская капуста 300 г
- куриное филе 1 шт
- огурец 1 шт
- яйцо 4 шт

- зеленый лук 1 пучок
- соль, перец, сметана по вкусу

Приготовление:
1. Ставим отваривать куриное филе (для аромата добавляем морковку, репчатый лук и лавровый лист. Бульон мы потом использовали для супа).
2. Шинкуем пекинскую капусту.
3. Мелко крошим зеленый лук.
4. Огурец нарезаем соломкой.
5. После того как наше куриное филе отворилось,нарезаем мелким кубиком. А так же отвариваем яйца и крошим их мелко
6. Все выкладываем в салатник, перемешиваем,солим и перчим.
7. Заправляем сметаной и подаём порционно.

5. Салат с курицей, фасолью и сыром

Ингредиенты:
- пекинская капуста 300 г
- куриное филе 1 шт
- огурец 1 шт
- яйцо 4 шт
- зеленый лук 1 пучок
- соль, перец, сметана по вкусу

Приготовление:
1. Ставим отваривать куриное филе (для аромата добавляем морковку, репчатый лук и лавровый лист. Бульон мы потом использовали для супа).
2. Шинкуем пекинскую капусту.
3. Мелко крошим зеленый лук.
4. Огурец нарезаем соломкой.
5. После того как наше куриное филе отворилось,нарезаем мелким кубиком. А так же отвариваем яйца и крошим их мелко
6. Все выкладываем в салатник, перемешиваем,солим и перчим.
7. Заправляем сметаной и подаём порционно.

Петрушку вымыть, обсушить, отрезать длинные стебли, зелень петрушки мелко нарезать.В салатнике смешать куриное филе, фасоль, сыр, кукурузу, маринованные огурцы, петрушку и чесночные сухарики из чёрного хлеба, добавить йогурт, салат ещё раз перемешать.

6. Салат из курицы погречески

Ингредиенты:
- пекинская капуста 300 г
- куриное филе 1 шт
- огурец 1 шт
- яйцо 4 шт
- зеленый лук 1 пучок
- соль, перец, сметана по вкусу

Приготовление:
1. Ставим отваривать куриное филе (для аромата добавляем морковку, репчатый лук и лавровый лист. Бульон мы потом использовали для супа).
2. Шинкуем пекинскую капусту.
3. Мелко крошим зеленый лук.
4. Огурец нарезаем соломкой.

5. После того как наше куриное филе отворилось,нарезаем мелким кубиком. А так же отвариваем яйца и крошим их мелко
6. Все выкладываем в салатник, перемешиваем,солим и перчим.
7. Заправляем сметаной и подаём порционно.