

# Овощной салат с куриным филе и заправкой из соевого соуса



На 100 грамм:  
Калорийность: **46,2 ккал.**  
Белки: **4,1 г.**  
Жиры: **0,2 г.**  
Углеводы: **6,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-kuriny-m-file-i-zappravkoj-iz-soevogo-sousa/>

## Ингредиенты:

- филе куриное 200 г
- перец болгарский 350 г
- морковь 250 г
- редька 300 г
- огурцы 300 г
- соус соевый 5 столовых ложек
- вода 5 столовых ложек
- чеснок 3 зубчика

## Приготовление:

Куриное филе отварить до готовности (варить около 20 минут после закипания). Остудить. Нарезать небольшими кусочками.  
Огурец нарезать соломкой или натереть на средней терке.  
Перец очистить от семян, нарезать кубиками.  
Морковь нарезать соломкой или натереть на средней терке.  
Редьку нарезать соломкой или натереть на средней терке.  
Чтобы приготовить заправку для салата, следует смешать соевый соус, воду и мелко порубленный чеснок.  
В центр большого плоского блюда выложить мясо, по бокам разложить овощи, полить соусом. Можно использовать менажницу. В центр вылить соус, по бокам разложить овощи и мясо.