

Салат куриный с болгарским перцем и горчичной заправкой



На 100 грамм:
Калорийность: **73,55 ккал.**
Белки: **10,53 г.**
Жиры: **1,23 г.**
Углеводы: **4,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-kurinyj-s-bolgarskim-percem-i-gorchichnoj-zapravkoj/>

Ингредиенты:

- куриное филе 300 г
- лук красный 2 шт
- перец болгарский красный 1 шт
- перец болгарский желтый 1 шт
- лук зеленый 1 пучок
- сметана 2 ст.л
- китайская капуста шт
- горчица 1 ст.л
- чеснок 1 зубчик
- соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Для заправки: - 2 столовые ложки сметаны - 1 столовая ложка готовой горчицы - 1 зубчик чеснока (через пресс) - соль, перец по вкусу. Все перемешать и заправка готова

Луковицу нарезать полукольцами

Перец нарезать соломкой

Зеленый лук и капусту нашинковать

Курицу отварить, остудить, нарезать кубиками

Все ингредиенты выложить, перемешать, полить соусом и украсить измельченным зеленым луком.