

Салат куриный с кунжутом



На 100 грамм:
Калорийность: **94.57 ккал.**
Белки: **8.34 г.**
Жиры: **4.2 г.**
Углеводы: **6.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-kurinyj-s-kunzhutom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка — 1 шт
- огурец (длинный) — 2 шт
- соль (для огурцов) — 1/2 ч. л
- помидор — 2 шт
- лук шалот — 1 шт
- кинза — по вкусу
- поджаренный кунжут — 3 ст. л
- рисовый уксус — 2 ст. л
- соевой соус — 1 ст. л
- коричневый сахар — 2 ч. л
- кунжутное (или оливковое) масло — 2 ч. л
- соль — 1/4 ч. л

Приготовление:

Сварить куриную грудку до готовности. дать остыть в бульоне.

Нарезать огурцы длинным полосками. положить в миску, посолить и оставить стечь.

Добавить семена кунжута в миску с рисовым уксусом, соевым соусом, кунжутным маслом, сахаром и солью.

Помидоры разрезать на дольки. зеленый лук и кинзу мелко порубить.

Когда курица остынет, разделить ее на волокна и положить в миску с заправкой.

Отжать огурцы, чтобы избавиться от дополнительной жидкости, а затем добавить их в миску с курицей вместе с помидорами, зеленым луком, кинзой. все аккуратно перемешать.