

# Тёплый салат с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **124.72 ккал.**  
Белки: **14.45 г.**  
Жиры: **6.21 г.**  
Углеводы: **1.75 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- болгарский перец - 1/2 шт
- помидор - 1 шт
- листья салата - 30 г
- кунжут - 1 ч. л
- соевый соус - 1 ст. л
- оливковое масло - 2 ст. л
- бальзамик - 1/2 ч. л
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Промоем болгарский перец, удалим семена и плодоножку. Нарежем перец тонкими полосками. Промоем листовой салат и обсушим его. Нарвем на небольшие кусочки. Помоем помидор и нарежем его кружками. Помидор берем некрупный, но твердый, чтобы кружочки получились аккуратными. Промоем куриную грудку. Порежем ее на тонкие полоски и положим в небольшую мисочку. Зальем куриные кусочки соевым соусом и оставим мариноваться на 15 минут. Разогреваем в сковороде оливковое масло. Выкладываем маринованные кусочки курицы и обжариваем их на сильном огне около 2 минут, периодически помешивая. Добавляем к курице перец и обжариваем его 2 минуты. Перец должен схватиться, но в то же время остаться сырым. Выкладываем на тарелку зеленый салат. Добавляем нарезанный кружочками помидор. Выкладываем сверху горячий перец и курицу. Солим и перчим салат, сбрызгиваем его оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Посыпаем каждую порцию кунжутом и подаем. Горячий салат с курицей и овощами готов!