

# Ямайский куриный салат с грушами



На 100 грамм:  
Калорийность: **83.86 ккал.**  
Белки: **10.56 г.**  
Жиры: **2.97 г.**  
Углеводы: **4.04 г.**

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

## Ингредиенты:

- грудка куриная - 400 гр
- печень куриная - 150 гр
- китайская капуста - 200 гр
- груши - 2 шт
- сметана - 150 гр
- лимонный сок - 30 мл
- горчица - 2 ч.л
- чили молотый - ч.л
- черный молотый перец - ч.л
- соль по вкусу

## Приготовление:

На среднем огне на антипригарной сковороде обжарьте порезанную небольшими кусочками, куриную грудку. Тем временем помойте груши, и разрежьте их на кусочки равные кусочкам мяса.

Китайский салат порвите довольно крупно, и выложите на широкое блюдо. Сверху обжаренное мясо и кусочки груш.

Обжарьте нарезанную куриную печень. Это занимает всего 2-3 минуты!

Затем поместите печень в чашу блендера, влейте жидкость из сковороды и добавьте сметану, сок лимона, горчицу, перец и соль.

Измельчите до состояния нежного крема.

Затем просто полейте салат сверху соусом, и немного поперчите.