

Салат с куриной грудкой

Категория: Салаты | Кухня: Не указано | Время: 30 мин | Сложность: средне

Описание

От нашей читательницы. Приготовить очень просто. Время приготовления: 40 мин. В одной порции: 350 ккал; жиры — 17 г, углеводы — 15 г. Левый край вырезки слегка обрезан.

Ингредиенты

- куриные грудки — 2.00 шт.
- морковь — 2.00 шт.
- капуста китайская — 0.50 кочана
- маслины без косточек — 20.00 шт.
- соль
- перец чёрный молотый
- майонез
- зелень
- помидоры

Приготовление

1. Вымыть листья китайской капусты, разложить на кухонном полотенце, промокнуть и нашинковать мелкими кубиками.
2. Куриные грудки отварить в небольшом количестве слегка подсоленной воды. Пену снять. (На этом бульоне можно потом приготовить соус.) Мясо отделить от костей, остудить и нарезать небольшими кубиками.
3. Морковь тщательно вымыть и отварить (это можно сделать накануне, чтобы сэкономить время). Маслины слить и разрезать пополам.
4. В салатнице смешать капусту, куриное филе и морковь. Посолить и поперчить по вкусу. Посыпать салат маслинами и заправить майонезом. По желанию украсить зеленью и ломтиками помидоров.