



Летний салат с курицей-гриль, маслинами и сладкой кукурузой



Ингредиенты

◦ Маслины без косточки	1 банка (300г)
◦ Кукуруза сладкая в зернах	1 банка (340г)
◦ Укроп	1 пучок
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Помидоры	2 шт.
◦ Сыр твердый	100 г
◦ Смесь перцев	по вкусу
◦ Филе куриное	300 г
◦ Яйцо куриное	3 шт.
◦ Йогурт натуральный	150 г
◦ Соль	по вкусу
◦ Укроп	1 пучок
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Помидоры	2 шт.
◦ Сыр твердый	100 г
◦ Смесь перцев	по вкусу
◦ Филе куриное	300 г
◦ Яйцо куриное	3 шт.
◦ Йогурт натуральный	150 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



20 мин



4 порции



111 ккал

1. Небольшие кусочки филе курицы приправьте специями.

2. Быстро обжарьте мясо на гриле до готовности, охладите, порежьте.

3. Порежьте кубиками помидоры и вареные яйца. Сыр натрите на крупной терке.

4. Смешайте все ингредиенты. Добавьте кукурузу.

5. Заправьте соусом из натурального йогурта с добавлением специй и чеснока.

6. Украсьте рубленой зеленью, желтком и колечками маслин.



Совет

Этот салат получается особенно вкусным, если использовать для его приготовления оставшийся шашлык. Также можно использовать индейку.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>