



## Салат с куриной грудкой и острым соусом из йогурта



### Ингредиенты

◦ Зеленый горошек "Нежный"	1 банка (400г)
◦ Кукуруза сладкая в зернах	1 банка (340г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Лимон (цедра)	1 ч. л.
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Куриная грудка	3 шт.
◦ Масло сливочное	50 г
◦ Паприка молотая	1 ч. л.
◦ Перец чили молотый	щепотка
◦ Йогурт натуральный 10%	250 мл
◦ Перец сладкий красный	2 шт.
◦ Мята	2 веточки
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Лимон (цедра)	1 ч. л.
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Куриная грудка	3 шт.
◦ Масло сливочное	50 г
◦ Паприка молотая	1 ч. л.
◦ Перец чили молотый	щепотка
◦ Йогурт натуральный 10%	250 мл
◦ Перец сладкий красный	2 шт.
◦ Мята	2 веточки

### Способ приготовления:



30 мин



4 порции



153 ккал

1. Куриную грудку натрите сливочным маслом, паприкой, цедрой, солью и черным перцем. Переложите на лоток, застеленный пергаментом, и запекайте в духовке при температуре 190°C в течение 20 минут. Готовую грудку остудите до комнатной температуры и нарежьте тонкими ломтиками.
2. В блендере смешайте йогурт, перец чили, мяту, чеснок и соль по вкусу. Взбейте все до однородной массы.
3. На тарелку выложите куриное филе. Сверху добавьте консервированные овощи, смешанные со сладким перцем. Полейте все соусом из йогурта и соком от запекания курицы.



---

## Совет

Если вы используете мясной термометр при приготовлении курицы, то доведите температуру внутри филе до 73 градусов.

---

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