



Салат из копченой курицы с пикантной фасолью и жареным луком



Ингредиенты

° Белая фасоль в томатном соусе "Пикантная"	1 банка (400г)
° Укроп	4 веточки
° Чеснок	2 зубчика
° Майонез	3 ст. л.
° Петрушка	4 веточки
° Хлеб ржаной	3 кусочка
° Лук репчатый	3 шт.
° Перец черный	по вкусу
° Соль морская	по вкусу
° Масло сливочное	80 г
° Масло растительное	60 мл
° Курица копченая (филе)	250 г

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



310 ккал

1. Куриную мякоть срежьте с костей и удалите кожу – должно остаться только филе.

2. Готовое филе разберите на волокна либо нарежьте мелкой соломкой.

3. Лук очистите и тоже нарежьте тонкой соломкой, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета, затем убавьте огонь и готовьте еще 3-4 минуты. Приправьте солью и перцем. Лук должен быть очень мягким, но при этом держать форму нарезки.

4. Ржаной хлеб нарежьте кубиками и обжарьте на сковороде с растительным маслом и мелко нарубленным чесноком до хрустящего состояния (весь сухарик должен хрустеть).

5. Фасоль откиньте на дуршлаг, дайте соусу стечь. Полученный соус сохраните для дальнейшего приготовления.

6. Мелко нарежьте укроп и смешайте его с майонезом, добавьте оставшийся соус от фасоли.

7. Смешайте заправку с луком и дайте постоять 10 минут – лук должен хорошо пропитаться.

8. Добавьте к луку фасоль и копченую курицу.

9. Сверху выложите сухарики и посыпьте мелко нарубленной петрушкой.



Совет

Для сохранения сочности куриного филе замаринуйте его в молоке с солью (20-30 минут), после чего жарьте и запекайте, не боясь, что оно пересохнет.

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