



Теплый салат со стручковой фасолью и куриной грудкой



Ингредиенты

° Зеленая фасоль тонкая резаная	1/2 упаковки (200г)
° Куриная грудка	200 г
° Кунжут	1 ст. л.
° Чеснок	2 зубчика
° Соус соевый	3 ст. л.
° Масло оливковое	3/2 ч. л.
° Болгарский перец	2 шт.
° Перец чили молотый	1 ч. л.
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



15 мин



2 порции



77 ккал

1. На разогретой сковороде обжарьте стручковую фасоль с мелко порубленным чесноком (1 зубчик) в течение 3 минут.

2. Грудку обжарьте на сухой сковороде в течение 3 минут. Затем добавьте 2 ст. л. соевого соуса и 1 ч. л. красного перца, еще готовьте 2-3 минуты.

3. Болгарский перец нарежьте тонкой соломкой, на него выдавите 1 зубчик чеснока, обжарьте с оставшимся соевым соусом. Выложите перец на тарелку, сверху положите горячую фасоль и грудку.

4. Посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом.



Совет

Перец можно поджарить на сковороде-гриль, чтобы на нем были красивые полоски.

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