

detkityumen.ru

## Новогодний салат из курицы



Где готовим?

Плита

Ингредиенты:

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе 400 гр.

Кабачок 1 шт.

Баклажан 1 шт.

Помидоры черри 200 гр.

Листья салата по вкусу.

Оливковое масло, соль по вкусу.

### ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ МАРИНАДА:

Оливковое масло 1 ст./л.

Тмин, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сок лимона 0,5 шт.

Мёд 1 ст./л.

Приготовление:

Если вы хотите сохранить фигуру или просто любите питаться вкусной здоровой пищей, то салат из курицы и овощей именно для вас. Простые овощи, такие как баклажан и кабачок, свежие помидоры черри и листья салата дополняют нежнейшее куриное филе, приправленное ароматным маринадом. А листья салата добавят яркости и питательности, а также украсят ваше блюдо. Этот салат выглядит очень аппетитно. Его обязательно стоит попробовать, тем более в предверии старого нового года. Он отлично будет смотреться на праздничном столе и обязательно понравится вашим родным.

Чтобы приготовить салат из курицы и овощей необходимо прежде всего подготовить маринад для курицы. Для

этого нужно выложить порезанную вдоль толщиной около одного сантиметра куриную грудку в блюдо. Затем налить оливковое масло, приправить тимьяном, солью и черным молотым перцем, добавить мед и сок половины лимона. Курицу нужно хорошо смазать маринадом и оставить на один час при комнатной температуре. В это время необходимо подготовить овощи. Кабачок и баклажан нужно нарезать ножом вдоль на пластины толщиной около одного сантиметра, помидоры черри нарезать пополам.

Теперь необходимо хорошо разогреть сковороду, добавить немного оливкового масла и обжарить с обеих сторон кабачок, баклажаны и куриные грудки. После этого нужно нарезать кабачки, баклажаны и кусочки курицы на полоски длиной около двух - трех сантиметров.

Затем в отдельной посуде необходимо смешать курицу, кабачки, баклажаны, помидоры, порезанную зелень салата и все аккуратно хорошо перемешать. При необходимости можно подсолить по вкусу и добавить немного оливкового масла.

05.12.2020

[alex1982](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/recipe/772/](http://detkityumen.ru/recipe/772/)