

Сочный салат-закуска из баклажанов, курицы и помидоров



На 100 грамм:
Калорийность: **70.85 ккал.**
Белки: **10.8 г.**
Жиры: **1.58 г.**
Углеводы: **3.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnyj-salat-zakuska-iz-baklazhanov-kuricy-i-pomidorov/>

Ингредиенты:

- 1 куриную грудку без кожи
- 1 шт баклажан
- 2 сочных крупных помидора
- 100г мягкого обезжиренного сыра
- 1 луковица
- 2 зуб.чеснока
- 1 ч.л. оливкового масла для заправки
- 1 ст.л. лимонного сока

Приготовление:

Первым делом нарежем баклажан кубиками, обильно посыпем солью и оставит так на 30-40 минут, чтобы ушла горечь.

Куриную грудку отделяем от костей и нарезаем небольшими кубиками. Лук нарезаем мелко. Курицу обжариваем на небольшом количестве растительного масла, добавляем 1 зубчик пропущенного.

Через пресс чеснока. Готовим да золотистой корочки.

С баклажана сливаем выделившийся сок, промываем под водой от соли, промокиваем полотенцем.

Обжариваем баклажан вместе с луком до готовности баклажана.

Помидор и сыр нарезаем кубиками.

Смешиваем все компоненты, заправляем оливковым маслом с лимонным соком и прованскими травами.

Салату лучше всего дать постоять пару часов.