



Очень вкусный и легкий салат из куриного филе с листьями салата, авокадо, помидорами черри и кукурузой.

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
- смесь салатов - около 2 ст.
- авокадо - 0,5-1 шт.
- помидоры черри - 5-6 шт.
- кукуруза - 0,5 ст.
- красный сладкий лук - 1 шт. (небольшая луковица)

заправка:

- сметана - 0,5 ст.
- лимонный сок - 1-2 ст.л.
- зира (кумин) - 0,5 ч.л. (молотая, по желанию)
- чили - 0,5 ч.л.
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарезать и обжарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла или на сковороде-гриль.



использовала смесь салатов, но можно и какой-то один, например, латук.



Обжаренное куриное филе мелко нарезать и добавить к салату.



Помидоры черри разрезать на половинки.



Сладкий лук — полукольцами



и соединить с салатом.



Добавить консервированную кукурузу.



Авокадо очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками.



Все соединить, аккуратно перемешать.



Сметану слегка взбить с лимонным соком, добавить пряности, заправить салат.



Подготовка завершена