

Салат из курицы с зеленым карри



Ингредиенты

400 г филе курицы
200 г свежего ананаса
50 г яичной лапши
перец сладкий – 1 шт
150 г ростков сои
250 г китайской капусты
оливковое масло для заправки
0,25 острого перца

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шаг 1

Куриное филе ополоснуть, положить в миску, добавить «Смесь специй для курицы по-тайски». Накрыть пленкой и оставить на 2 часа.

Шаг 2

Духовку разогреть до 200°C. Филе переложить на смазанный растительным маслом противень, накрыть фольгой и запекать в духовке 40 мин. Остудить, нарезать тонкими полосками.

Шаг 3

Капусту крупно нарезать, перец очистить, нарезать соломкой. Ананас нарезать небольшими кусочками. Острый перец очистить и измельчить.

Шаг 4

Яичную лапшу сварить, охладить, нарезать. Смешать все ингредиенты, заправить маслом.