



Салат «Тбилиси» с красной фасолью и куриной грудкой

Автор рецепта: [Татьяна](#)

Рецепт на сайте + отзывы: <https://www.iamcook.ru/showrecipe/23277>

Ингредиенты:

- Куриное филе - 150 г
- Фасоль красная консервированная - 200 г
- Перец болгарский - 1 шт.
- Лук белый - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Орехи грецкие - 1 ст.л.
- Масло растительное - 2-3 ст.л.
- Уксус винный - 1 ст.л.
- Хмели-сунели - 0,5 ч.л.
- Кинза - несколько веточек
- Соль и перец - по вкусу

Процесс приготовления:

- Подготовьте необходимые продукты для салата «Тбилиси» с красной фасолью и куриной грудкой. Курицу и овощи с травой помойте и обсушите.
- Тонкий кусок куриного филе посолите и поперчите, чуть смажьте разогретую сковороду растительным маслом, обжарьте филе минуты по 3 с каждой стороны - до слегка золотистой корочки.
- Пока филе готовится на сковороде, тонкой соломкой нарежьте сладкий салатный лук и очищенный от семечек и плодоножки болгарский перец. Лук для салата я всегда использую сорта стерлинг, он сочный и сладкий, его не нужно мариновать в уксусе.
- Фасоль я всегда промываю от густого и мутного соуса, так салаты получаются намного вкуснее и привлекательнее внешне, на мой взгляд.
- Грудку остудите, нарежьте соломкой, положите в салат. Посыпьте все приправой хмели-сунели и рублеными грецкими орехами.
- Добавьте измельченный чеснок, соль и перец по вкусу, слегка порубленные листья кинзы. Заправьте салат вкусным растительным маслом и винным или бальзамическим уксусом. Аккуратно перемешайте

все ингредиенты.

- Салат «Тбилиси» с красной фасолью и куриной грудкой готов. Это сочетание продуктов очень удачное и салат точно понравится вашим домашним.

- Такой салат может запросто заменить один прием пищи. Приятного.

Кулинарный проект Аймкук

[Смотреть рецепт на сайте Аймкук + отзывы](#)

Автор рецепта: [Татьяна](#)

Подписывайтесь и подключайтесь к Аймкук:

- [ВКонтакте](#)
- [Яндекс.Дзен](#)
- [Facebook](#)
- [Одноклассники](#)
- [Инстаграм](#)
- [Пинтерест](#)
- [Телеграм](#)