

Салат из острой курицы и огурцов

Общее время **20 мин** 10 мин Время подготовки 5 мин Время приготовления 5 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
1 027 кДж / 247 ккал

Жиры: **11,7 г** Белки: **26,5 г**
Углеводы: **8 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Огурцы:

400 г огурцов
1 ч. л. соли

Курица:

200 г филе куриной грудки
Вода для варки

Заправка:

3 ст. л. кунжутного соуса Kikkoman

1 ст. л. острого чили соуса Кимчи Kikkoman

1 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута

Для украшения:

2 ч. л. нитей перца чили

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

400 г огурца - **1 ч. л.** соли

Огурец нарежьте тонкими кружками. Посыпьте солью и оставьте примерно на 5 минут, чтобы вышла влага. Крепко отожмите огурец, чтобы удалить лишнюю воду.

Шаг 2

200 г филе куриной грудки - Вода для варки

Отварите филе в кипящей воде до полной готовности, затем разделите руками на небольшие кусочки.

Шаг 3

3 ст. л. кунжутного соуса Kikkoman **1 ст. л.** острого чили соуса Кимчи Kikkoman **1 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута

Смешайте салатный соус Kikkoman, острый чили соус Кимчи Kikkoman и кунжутное масло Kikkoman в миске.

Шаг 4

2 ч. л. нитей перца чили

Добавьте отжатые огурцы и кусочки куриного мяса в заправку, тщательно перемешайте, переложите на сервировочную тарелку и украсьте сверху нитями перца чили.