

ОБЕД • УЖИН

Курица с соусом «Зелёная богиня»

Курица с соусом «Зелёная богиня» — салат. Калорийность: 96 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, рыба, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

96	7,6	6,2	2,1
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Для курицы: Куриное филе — 120 г
- [ ] Яйцо — 1 шт.
- [ ] Стеблевой сельдерей — 30 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Тёртый пармезан — 1 ст. л. (7–8 г)
- [ ] 1 ч. л. (5 мл)
- [ ] Г)
- [ ] Панировочные сухаяри — 2 ст.
- [ ] Для салата: Салат романо или айсберг — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Авокадо — 50 г, Лимонный сок —
- [ ] Чеснок — 0,5 зубчика, Дижонская горчица — 1 ч. л. (5
- [ ] Масло для жарки — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Для соуса Green Goddess: Греческий йогурт 5% — 80 г
- [ ] Укроп, базилик — по 5–10 г
- [ ] Соль, перец — по вкусу
- [ ] Л., Паприка — 0,5 ч. л., Чесночный порошок — 0,5 ч. л.
- [ ] Соль — по вкусу
- [ ] Зелёный лук — 15 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: приготовьте соус. Взбейте все ингредиенты соуса Green Goddess в блендере до однородной кремовой консистенции. При необходимости добавьте 1–2 ст. Л. Воды, чтобы отрегулировать густоту.

02 Подготовьте курицу. Обваляйте филе в взбитом яйце, затем в смеси сухаярей и специй. Готовьте на разогретой сковороде или запеките при 200°C до золотистой корочки (12–17 минут — зависит от толщины куска).

03 Соедините овощи. Нарежьте салат, огурец, сельдерей, авокадо, зелёный лук и зелень. Перемешайте всё с соусом.

04 Соберите глубокую тарелку. Разложите салатную основу в тарелку, сверху добавьте нарезанное ломтиками куриное филе. Посыпьте тёртым пармезаном.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru