

Салат с копченой курицей и фасолью



Состав: копченые куриные ножки, консервированные бобы, вареные яйца, паприка, лук, майонез.

Курятину отделяют от костей и нарезают на мелкие кусочки. Лук нарезают кубиками и обжаривают в растительном масле. Вареные яйца мелко нарезают. Паприку нарезают в кубики, удаляют жидкость из консервированных бобов. Смешают все продукты с майонезом.

Салат с копченой курицей и фасолью

- идеи для более здорового варианта

- Используйте вареную или тушеную курицу
- Куриная кожа не используется
- Лук добавляется свежим (так что масло не требуется)
- Бобы могут быть приготовлены дома (у банок может быть много добавленной соли)
- Майонез может быть частично или полностью заменен греческим йогуртом