


ОКРОШКА НА КЕФИРЕ С ЛЕТНИМИ ОВОЩАМИ И КУРИНЫМ ФИЛЕ

REBOX.BY




 25 минут

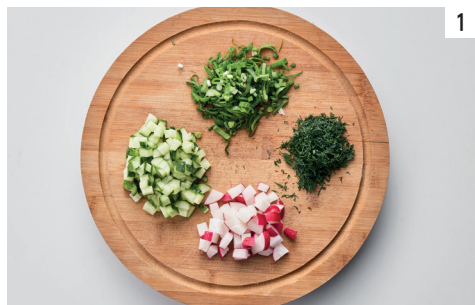
 102 ккал; БЖУ 8/3/10 (на 100 г)

 1600 г (все блюдо)

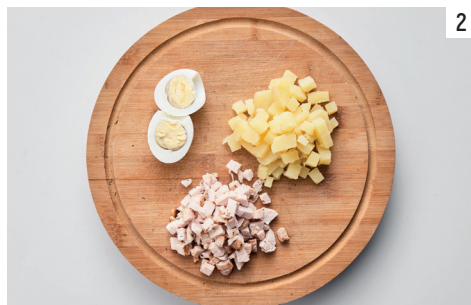
Ингредиенты:

кефир, редис, огурец, картофель, куриное филе, зеленый лук, укроп, яйцо, пита.

 Предварительно разморозьте куриное филе



Картофель отваривайте в кипящей подсоленной воде 17-20 минут. Яйца опустите в кипящую воду и варите 7-8 минут. Нарежьте огурец и редис кубиком, укроп и зеленый лук порубите. Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте куриное филе на сильном нагреве по 2 минуты с каждой стороны.



Картофель и филе нарежьте кубиком, яйца – пополам. Питы разогрейте на сухой сковороде по 1 минуте с каждой стороны.



В глубокую миску выложите огурец, редис, куриное филе, картофель. Залейте все кефиром, посолите и поперчите. Посыпьте окрошку зеленью и украсьте яйцом. Подавайте с горячими лепешками к столу.