

Куриное филе с сальсой

Куриное филе с овощным салатом-сальсой - очень вкусное и сытное блюдо. Оно идеально подходит как для семейного ужина, так и для званого обеда. На конкурс "Жаркое лето".



Ингредиенты

куриное филе	4 шт.
чеснок зубчики	1 шт.
перец черный молотый по вкусу	
соль по вкусу	
для сальсы: перец сладкий болгарский	1 шт.
помидоры красные средние	3 шт.
лук репчатый	1 шт.
зелень базилика	1-2 веточки
для заправки: масло оливковое	3 ст.л
чеснок зубчики	1 шт.
перец чили молотый	0,5 ч.л.
перец черный молотый по вкусу	
соль по вкусу	
сахар	1 щепотка
зелень для украшения	

[Таблица мер и весов](#)

1 Шаг 1



Куриное филе помыть. Посолить, поперчить. Натереть чесноком.

2 Шаг 2



Поместить в пакет полиэтиленовый. И дать постоять минут 10-15, время от времени потряхивая.

3 Шаг 3



Затем куриное филе выложить на фольгу. Завернуть. И запекать в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.

4 Шаг 4



Пока запекается мясо приготовим заправку. Сахар, чеснок, перец молотый черный и перец чили перемешать с щепоткой сахара

5 Шаг 5



И залить оливковым маслом. Перемешать. Дать настояться минут 20.

6 Шаг 6



Приготовим мексиканскую сальсу по рецепту. Овощи помыть.

7 Шаг 7



Нарезать мелкими кубиками красный сладкий перец

8 Шаг 8



Помидоры

9 Шаг 9



Лук репчатый

10 Шаг 10



И зелень базилика. Я добавила еще в салат лук-слизун.

11 Шаг 11



Перемешать все овощи. Залить подготовленной заправкой.

12 Шаг 12



Еще раз осторожно перемешать. Выложить в вазу.

13 Шаг 13



И подавать с куриным мясом. Приятного аппетита!