

سالاد مرغ تابندی

این سالاد بسیار آسان و خیلی سریع تهیه می‌شود. طعمش هم با همه سالاد مرغ‌هایی که تاکنون خورده‌اید فرق دارد.



این سالاد بسیار آسان و خیلی سریع تهیه می‌شود. طعمش هم با همه سالاد مرغ‌هایی که تاکنون خورده‌اید فرق دارد.

تعداد: 6 نفر | زمان تهیه: 20 دقیقه

مواد لازم

یک کیلوگرم مرغ پخته شده
4 پیمانه آب
170 گرم نودل
پیمانه کره بادام زمینی پرچرب
پیمانه شیر نارگیل
پیمانه گشنیز تازه
پیمانه آب لیموترش
یک قاشق غذاخوری شکر
قاشق چایخوری نمک
قاشق چایخوری فلفل قرمز
یک عدد خیار کوچک
پیازچه

طرز تهیه

استخوان و پوست مرغ‌ها را جدا کنید و سپس آنها را به رشته‌های باریک برش بزنید. در یک قابلمه متوسط، آب را بگذارید بجوشد. نودل‌ها را طبق دستور نوشته شده روی پاکت بپزید و سپس از روی حرارت بردارید. اجازه دهید 5 دقیقه در آب بماند. در این فاصله، در یک کاسه بزرگ، کره بادام‌زمینی، شیر نارگیل، گشنیز، آب لیموترش، شکر، نمک و فلفل قرمز را با یکدیگر مخلوط کنید. مرغ‌ها، خیار و پیازچه را به آنها اضافه کنید و خوب هم بزنید. نودل‌ها را آبکش کنید. در یک کاسه دیگر، مخلوط مرغ و نودل‌ها را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا مواد به خورد هم بروند.

ارزش غذایی

کالری: 476
چربی: 25 گرم
کلسترول: 67 گرم
کربوهیدرات: 30 گرم
فیبر: 3 گرم
قند: 21 گرم

پروتئین: 35 گرم
سدیم: 817 میلی‌گرم