



- 1、主要食材：生菜叶、苦苣、小番茄、紫甘蓝
(小西红柿洗净，横切片；生菜叶洗净切段；苦苣洗净切段；紫甘蓝切丝备用)
鸡胸肉(提前一晚用海盐和生抽腌制一晚)



- 3、调为中火再次将两面煎至焦黄，盛出稍微晾凉，撕成鸡丝



5、放上切段的苦苣



7、放上切片的小番茄



9、最后淋上15毫升油醋汁和黑醋，撒上现磨黑胡椒即可



11、完成品



13、完成品



15、完成品

鸡胸肉的饮食禁忌

芹菜、李子、兔肉等

喜欢这个食谱记得收藏、关注哦！欢迎在下方留言分享您对这道美食的建议。