

# Ароматная курица с кабачками в соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **109,14 ккал.**  
Белки: **9,3 г.**  
Жиры: **1,29 г.**  
Углеводы: **2,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/aromatnaya-kurica-s-kabachkami-v-souse/>

## Ингредиенты:

- 1 кг курицы
- 200-300 г кабачков
- 1 морковь
- 1 головка лука мал
- 2 зубка чеснока
- 2 столовые ложки томатного соуса или 2 помидора
- пучок петрушки
- приправа для курицы
- соль
- растительное масло

## Приготовление:

Курицу промываем, режем на кусочки, посыпаем приправой для курицы, солью, хорошо перемешиваем и оставляем мариноваться.

Кабачки промываем, режем на тонкие кружочки. Кабачки лучше брать молодые, без семечек. Морковь чистим, промываем и режем соломкой или трем на крупной терке.

Лук чистим, промываем и режем полукольцами.

Чеснок чистим, промываем мелко измельчаем.

Если используем помидоры, промываем их, очищаем кожуру, предварительно надрезав ее сверху крест на крест и обдав кипятком.

Петрушку промываем и мелко измельчаем.

Курица замариновалась, берем глубокую сковороду, разогреваем ее и обжариваем курицу со всех сторон до румяной корочки, минут 10.

Отдельно обжариваем лук, жарим до тех пор, пока лук не будет золотистого цвета.

Добавляем морковь и жарим 5-7 минут.

Затем добавляем чеснок, кабачки, помидоры и 1 стакан воды. Если используем томатный соус, разводим его в 1 стакане воды и добавляем к овощам.

Курица с кабачками в соусе готова, выключаем плиту, всыпаем петрушку, можно добавить базилик, перемешиваем и оставляем пропитаться.

Подаем с любым гарниром.