

Чахохбили из курицы по-грузински



На 100 грамм:
Калорийность: **78,58 ккал.**
Белки: **13,29 г.**
Жиры: **1,51 г.**
Углеводы: **2,14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chahohbili-iz-kuricy-po-gruzinski/>

Ингредиенты:

- куриное филе 3 штуки (~420г)
- красный сладкий перец 150г (1 большой)
- помидоры 240г (3шт)
- лук репчатый 1шт
- чеснок 2 зубчика
- зелень
- красный молотый перец 1/4 ч.л
- хмели-сунели 1/4 ч.л
- оливковое масло для жарки лука (3г)
- соль
- вода 100мл

Приготовление:

Сначала приготавливаем все наши ингредиенты. Курицу промываем, режем на кусочки. Помидоры обдаем кипятком, снимем кожуру и режем на квадратики. Перец очищаем и режем тонкими пластинками. Лук режем полукольцами. Чеснок и зелень мелко рубим. Все ингредиенты подготовлены, приступаем к готовке.

На оливковом масле до золотистости слегка обжариваем лук. Также слегка обжариваем перец, только уже без масла, на антипригарной сковороде. Убираем с огня. Берём сковороду, в которой будем тушить наше блюдо. Обжариваем до золотистости куриное филе без масла, затем добавляем лук, перец, помидоры, чуть солим и перемешиваем, вливаем воду. Готовим несколько минут на сильном огне, затем убавляем на самый маленький и накрываем крышкой. Тушим 20 минут.

Далее добавляем чеснок, хмели-сунели, зелень, красный перец, тщательно перемешиваем и ещё 10 минут продолжаем тушить на слабом огне под крышкой. Когда готово, выключаем

огонь и даём настояться ещё несколько минут.