

Чахохбили



На 100 грамм:
Калорийность: **107 ккал.**
Белки: **6,9 г.**
Жиры: **6,5 г.**
Углеводы: **5,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chahohbili/>

Ингредиенты:

- курица 1 кг 200 гр
- лук 450 гр
- чеснок 7 зубчиков
- помидоры 400 гр(или консервированные)
- болгарский перец 1 шт(150 гр)
- зелень кинзы 100 гр
- зелень петрушки 100 гр
- 1.5 ст.л томатная паста
- соус ткемали 3 ст.л(можно без)
- 1 ст.л хмели-сунели
- соль,чёрный молотый и красный перец по вкусу
- 1 лавровый лист
- 2 стакана воды(500 мл)

Приготовление:

Курицу порубить на порционные кусочки. Лук очистить и нарезать полукольцами. Чеснок и зелень измельчить. Нарезать томаты. Перец очистить от семян и нарезать. В кастрюлю с толстым дном положить слоями: куриное мясо, лук, томаты, болгарский перец, чеснок, зелень. Влить воду, дать закипеть. После закипания,добавить Ткемали, томатную пасту, приправить солью и перцем, хмели-сунели, добавить лавровый лист. Убавить огонь, прикрыть кастрюлю крышкой. Готовить до готовности курицы. Подать с отварным рисом.