

Диетическая курочка с базиликом



На 100 грамм:
Калорийность: **60.91 ккал.**
Белки: **10.45 г.**
Жиры: **0.63 г.**
Углеводы: **2.88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-kurochka-s-bazilikom/>

Ингредиенты:

- 1 куриное филе
- 3-4 листика базилика
- 2 помидора
- 1/4 сладкого болгарского перца
- 2 зубчика чеснока
- соль
- черный молотый перец
- паприка

Приготовление:

Болгарский перец нарезать мелкими кубиками и бланшировать в небольшом количестве воды 2-3 минуты.

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы, добавить к перцу и потушить 15-20 минут.

В получившийся соус добавить чеснок, пропущенный через чеснокодавку, паприку, нарезанные листья базилика, посолить, поперчить, перемешать и довести до кипения.

Разрезать куриное филе на порционные ломтики, посолить, поперчить и обжарить на гриле без масла, либо на сухой сковороде с двух сторон до готовности.

Выложить на тарелку обжаренные ломтики курятины и полить их томатным соусом с базиликом.