

Диетическая солянка



На 100 грамм:
Калорийность: **51,59 ккал.**
Белки: **4,81 г.**
Жиры: **1,34 г.**
Углеводы: **5,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-solyanka/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 300 г
- помидоры 500 г
- лук репчатый 600 г
- огурцы соленые 250 г
- маслины 20 г
- оливки 60 г
- сметана 10% 100 г
- лимон 60 г
- петрушка, укроп
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарежьте филе курицы небольшими кусочками и отварите в течение 10 минут. Порежьте соломкой соленые огурцы. Вскипятите 2 литра воды. Порезанный лук и огурцы поджарьте на оливковом масле на сковороде. Добавьте протертые помидоры, после чего поджаренную массу влейте в кипящую воду. Затем добавьте курицу, маслины и оливки. Накройте кастрюлю крышкой и дайте солянке потомиться. Подавайте со сметаной, рубленой зеленью и ломтиком лимона.