Фрикасе из курицы

На 100 грамм:
Калорийность: **91.03 ккал.**
Белки: **11.23 г.**
Жиры: **3.15 г.**
Углеводы: **3.78 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/frikase-iz-kuricy/

Фрикасе называют белое мясо, приготовленное в белом соусе. Мы приготовим вкуснейшее фрикасе из курицы в сметанном соусе. Фрикасе получается очень нежным и мягким.

Ингредиенты:
- филе курицы (или индейки) -500 г
- репчатый лук 1-2 шт
- сладкий перец 1-2 шт
- чеснок 3-5 зубков
- сметана (можно пополам с кефиром) - 250 г
- соль
- специи

Приготовление:
Мясо можно замариновать в сметанно-чесночном соусе на ночь

Итак, для приготовления фрикасе из курицы мясо помыть и порезать соломкой.

Лук очистить и порезать полукольцами.

Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать соломкой.

Чеснок очистить и мелко порезать.

На сковороде поджарить несколько минут лук и перец.

К курице добавить измельченный чеснок и сметану. Перемешать.

Куриное филе со сметаной переложить на сковороду к луку и перцу.

Перемешать и довести до кипения. Я добавила еще немного воды, но соуса затем получилось многовато, так что можно и без дополнительной воды.

Фрикасе довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности. Время от времени перемешивать.

Куриное мясо должно стать мягким.