

Фрикасе из куриного филе в белом соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **68,38 ккал.**
Белки: **8,33 г.**
Жиры: **1,83 г.**
Углеводы: **4,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frikase-iz-kurinogo-file-v-belom-souse/>

Ингредиенты:

- филе куриное (грудка) - 200 гр
- лук репчатый - 1 шт
- болгарский перец - 1 шт
- чеснок - 3-4 зубчика
- сметана 10% - 50 гр
- кефир обезжиренный - можно заменить йогуртом или простоквашей (около 200 гр.)
- масло оливковое - 5 гр
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Лук и болгарский перец нарезать полукольцами

В сковородку капнуть немного оливкового масла, обжарить перец и лук до золотистого цвета

Пока овощи жарятся, нарезать филе соломкой, выложить в глубокую миску, добавить сметану и кефир (у меня была простокваша!), соль, перец и измельченный чеснок. Все хорошо перемешать

Выложить курицу к овощам, перемешать, довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и тушить до готовности около 10 минут