

Фунчоза с курицей и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **125,58 ккал.**
Белки: **9,64 г.**
Жиры: **1,56 г.**
Углеводы: **18,77 г.**

Время приготовления: **40 минут**

Количество порций: **3**

Автор рецепта: Юлия Михина

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/funchoza-s-kuricej-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- фунчоза - 200 г
- куриное филе - 400 г
- огурец среднего размера - 1 шт
- перец болгарский среднего размера - 1 шт
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- лук зеленый - около 20 г
- растительное масло
- молотый чеснок
- соль, перец

Приготовление:

Промываем филе, режем на небольшие кусочки (примерно 2х2 см).

Солим, перчим по вкусу, обжариваем в небольшом количестве растительного масла около 5 минут.

Добавляем мелко порезанный лук и натертую на терке морковь.

Обжариваем еще несколько минут и добавляем порезанный соломкой болгарский перец.

Тушим до готовности.

Заливаем фунчозу кипятком на 5 минут (вода должна полностью покрывать лапшу), затем промываем холодной водой.

Мелко режем огурец и зеленый лук.

Соединяем все ингредиенты, добавляем молотый чеснок.

Не смотря на то, что фунчозу с курицей принято считать салатом - это блюдо отлично

впишется в категорию вторых блюд.