Гречка с куриной грудкой

На 100 грамм:
Калорийность: **157,08 ккал.**
Белки: **12,41 г.**
Жиры: **2,33 г.**
Углеводы: **23,03 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-kurinoj-grudkoj/

Ингредиенты:
- куриная грудка 200 гр
- гречка 200 г
- йогурт 2 ст. л
- соевый соус 2 ч.л
- молоко(обезжиренное) 100 мл
- лук репчатый 1 шт
- зелень, соль, и другие специи по желанию

Приготовление:
Отварите гречку
Куриное филе порезать на средние кусочки, и обжарить на сковороде
Когда оно будет готово, добавить,нарезанный колечками лук, и обжаривать вместе с филе,пока он не станет золотистого цвета
После того как забросили лук делаем соус : в маленькой кастрюле смешать молоко, соевый соус и йогурт. Подержать на огне 3-4 минуты, помешивая.
В сковороду добавить соус и пол стакана воды
Тушить около 15 минут.Добавьте специи.К концу готовки перемешать все вместе с гречкой.
Совет: Жарить лучше без масла, или с малым добавлением
Соль тоже можно не добавлять, т.к соус сам по себе будет соленым.