

Гульчехра



На 100 грамм:
Калорийность: **153.77 ккал.**
Белки: **10.31 г.**
Жиры: **5.5 г.**
Углеводы: **1.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gulchehra/>

Ингредиенты:

- 1 кг курицы
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 200 мл псевдомолока (жирные сливки+вода)
- 10 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. хмели-сунели
- соль - по вкусу
- зелень - по вкусу
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Лук нарезать полукольцами и обжарить на сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Лук высыпать в отдельную тарелку и отложить в сторону.

Курицу разрезать на кусочки и снять с нее кожу, посолить. Кожу можете и не снимать, если вам нравится с кожей.

Курицу обжарить в сковороде, в котором ранее мы обжаривали лук, на сильном огне, со всех сторон до золотистой корочки. К обжаренной курице добавить жареный лук. Все перемешать и тушить пару минут на медленном огне.

Смешать сметану, псевдомолоко, выдавленный чеснок, хмели-сунели и соль. Все вылить в сковороду с курицей. Перемешать и добавить воды такое количество, чтобы подлива покрыла курицу.

Тушить гульчехру на медленном огне 20 минут, периодически помешивая соус.

К готовой необыкновенно вкусной, сочной курице добавить мелко рубленную зелень.