

Гуляш из куриного филе



На 100 грамм:
Калорийность: **107,88 ккал.**
Белки: **17,74 г.**
Жиры: **1,74 г.**
Углеводы: **4,35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gulyash-iz-kurinogo-file/>

Ингредиенты:

- филе куриное 500–600 г
- морковь 1 шт
- лук 1-2 шт
- чеснок 1-2 зубчика
- масло подсолнечное 3 ст. л
- вода 1,5 ст
- сметана 2 ст. л
- томатная паста 1 ст. л
- мука 1 ст. л
- лавровый лист 1-2 шт
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Выложить на разогретую сковороду и слегка обжарить на растительном масле.

Добавить к мясу натертую на терке морковь, мелко нарезанный лук и чеснок. Перемешать и обжарить 5-7 минут. Убавить огонь.

Добавить к мясу сметану, томатную пасту и муку, хорошо перемешать и потушить еще пять минут.

Затем влить в сковороду воду, осторожно перемешать, посолить, довести до кипения и оставить тушиться на медленном огне в течение 20 минут. В конце добавить в гуляш лавровый лист и специи.

Подавать с гарниром и свежими овощами.

