

Карри из курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **77,74 ккал.**
Белки: **11,39 г.**
Жиры: **1,43 г.**
Углеводы: **3,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/karri-iz-kuricy/>

Ингредиенты:

- 0,5 кг. куриного филе или грудки
- 1 большой красный болгарский перец
- 1 средняя луковица
- 200 гр. свежих или замороженных шампиньонов
- 1 ст.л муки
- 1 ч.л порошка карри
- 0,5 ст. свежего апельсинового сока
- соль
- перец
- растительное масло
- 100 гр. несладкого йогурта
- зелень

Приготовление:

Лук нарезать кубиками, перец - тонкими полосками, грибы - ломтиками. В сотейнике разогреть растительное масло, обжарить лук до легкого изменения цвета, добавить перец, обжаривать вместе 3 мин. Затем добавить грибы и жарить помешивая пока не выпарится вся жидкость. Отставить сотейник в сторону. Куриное филе или грудку нарезать кубиками со стороной 1,5 см. В тарелке смешать муку и карри, обвалить кусочки курицы в этой смеси. В сковороде разогреть масло и обжарить курицу до легкой корочки. Переложить кусочки курицы в сотейник к овощам и грибам. Влить апельсиновый сок и тушить 10 мин. Добавить йогурт, посолить и поперчить. Тушить еще 5 мин. Добавить зелень и можно кушать!