

Курица, тушеная с шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **98 ккал.**
Белки: **17,19 г.**
Жиры: **2,54 г.**
Углеводы: **0,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica--tushenaya-s-shampinonami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 кг
- шампиньоны - 8 шт
- йогурт натуральный - 100 г
- сыр - 150 г
- чеснок - 10 г
- петрушка - по вкусу
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Филе курицы режем крупными кусочками, грибы "пластинками". Курицу и грибы кладём в сковороду с антипригарным покрытием и обжариваем. Готовим заливку: В глубокой тарелке давим чеснок, трём туда сыр, добавляем мелко порезанный укроп, заливаем йогуртом, добавляем немного прованских трав и перемешиваем. Как потушилась курица и грибы, сливаем от них выделившийся сок (не весь а так чтобы ещё осталось немного на ваше усмотрение) и заливаем туда наш йогурт, тушим на маленьком огне ещё минут 10.