

Курица по-аджарски



На 100 грамм:
Калорийность: **168.36 ккал.**
Белки: **14.02 г.**
Жиры: **12.28 г.**
Углеводы: **0.43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-po-adzharski/>

Ингредиенты:

- курица 2 кг
- чеснок 4 зубчика
- кинза 20 г
- соль 1 ст. л
- перец 1 ч. л
- хмели-сунели 1 ч. л
- паприка 1 ч. л
- вода 230 мл

Приготовление:

Тушку разрезать вдоль по грудке. Посолить и поперчить с обеих сторон.

Раскалить на сковороде с толстым дном немного растительного масла и отправить туда курицу, положив ее внутренней частью вниз.

Сверху накрыть курицу тарелкой меньшего диаметра, чем сковорода, и поставить на нее груз, например, кастрюлю с водой. Обжарить таким образом курицу с двух сторон.

Пока курица жарится, приготовить соус. Порубить мелко зелень кинзы и зубчики чеснока. Соединить в миске рубленую зелень, чеснок, паприку, хмели-сунели и воду. Перемешать. Соус готов.

Полить курицу соусом, накрыть крышкой или той же тарелкой. Тушить на медленном огне 7 минут. В случае, когда вы тушите под крышкой, зелень и чеснок хорошо пропариваются.