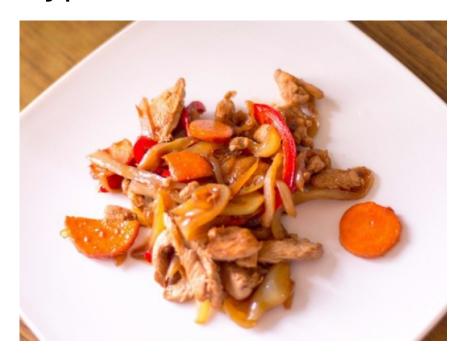


Курица по-китайски с овощами



На 100 грамм:

Калорийность: 82,15 ккал.

Белки: **8,97 г.** Жиры: **1,42 г.** Углеводы: **7,95 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-po-kitajski-s-ovoshami/

Ингредиенты:

- куриное филе 350 г
- красный сладкий перец 100 г
- зеленый сладкий перец 200 г
- лук 100 г
- морковь 150 г
- соус соевый 5 ст. л
- оливковое масло 1 ст. л
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку вымыть, дать воде стечь, порезать на брусочки размером с палец. Лук очистить, нарезать на брусочки по направлению волокон. Перец болгарский помыть, нарезать соломкой.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать не тонкими кольцами.

Разогреть сковороду, вылить в нее оливковое масло. После того, как масло нагреется, бросить в него кусочки куриной грудки. Обжаривать при непрерывном помешивании 2-3 минуты, пока мясо не станет белым и местами не зарумянится. В сковороду последовательно, с интервалом в 2-3 минуты, при непрерывном помешивании, добавить сначала морковь, затем лук, следом болгарский перец. Обжаривать 3-4 минуты на умеренном огне, не позволяя содержимому сковородки тушиться. Соединить в чашке соевый соус с подсластителем до полного растворения последнего. Не добавляйте подсластитель в соус в том случае, если соус имеет выраженный сладковатый вкус.

Вылить сладкий соевый соус в сковороду, обжарив содержимое в течение 2-3 минут.