

# Курица по-китайски



На 100 грамм:  
Калорийность: **73.42 ккал.**  
Белки: **12.22 г.**  
Жиры: **0.93 г.**  
Углеводы: **3.99 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриная грудка - 300 г
- болгарский перец - 250 г
- имбирь - 10 г
- соевый соус - 3 ст. л
- чеснок - 7 г
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Куриную грудку порезать на небольшие кусочки, обжарить в оливковом масле до золотистой корочки. Порезать болгарский перец и добавить к курице. Посолить и обжарить все вместе до мягкости. Почистить и мелко порубить чеснок и корень имбиря. Добавить их к курице. Залить соевый соус, перемешать и обжарить еще 2-3 минуты.