

Курица с черносливом и орехами



На 100 грамм:
Калорийность: **117.56 ккал.**
Белки: **14.91 г.**
Жиры: **2.87 г.**
Углеводы: **7.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-chnoslivom-i-orehami/>

Ингредиенты:

- 800 г куриного филе
- 100 г чернослива
- 40 г грецких орехов
- 3 луковицы
- 1/2 стакана молока
- черный молотый перец по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Чернослив замочить в воде в течении 3-4 часов.

Куриное филе нарежем небольшими кусочками.

Обжарим куриное мясо на разогретой с растительным маслом сковороде в течении 10 минут. Лук почистим, помоем и измельчим. Спассеруем лук на сковороде, сковороду предварительно протереть салфеткой, смоченной в масле.

Орехи измельчим и обжарим на сухой сковороде до появления орехового запаха.

Форму выстелем пергаментом. Выложим в нее куриное мясо, затем выложим замоченный чернослив и обжаренный лук.

В глубокой посуде соединим орехи и молоко. Добавим немного воды, посолим, поперчим и доведем до кипения.

Полученным соусом зальем содержимое формы.

Тушим в разогретой до 180 градусов духовке в течении 35-40 минут.

По истечении времени достанем курицу с черносливом и орехами, немного остудим и подадим на стол с овощным салатом.