

## Курица с гречкой в йогуртовом соусе



На 100 грамм:

Калорийность: 124,33 ккал.

Белки: **17,37 г.** Жиры: **1,47 г.** Углеводы: **9,88 г.** 

Страница рецепта: <a href="https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-grechkoj-v-jogurtovom-souse/">https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-grechkoj-v-jogurtovom-souse/</a>

## Ингредиенты:

- куриное филе 4 шт
- гречка 200 г
- лук 1 шт
- натуральный йогурт 150 г
- молоко 1% 100 мл
- соевый соус 2 ч. л

## Приготовление:

Гречку запарить кипятком на ночь или отварить до готовности.

Для соуса смешать в кастрюле йогурт, соевый соус и молоко, слегка нагреть на слабом огне, помешивая, и снять с плиты. Обжарить на сковороде куриное филе. Когда оно будет готово, добавить лук колечками и жарить всё вместе 5 минут. Добавить в сковороду соус и влить 1/2 стакана воды. Тушить около 15 минут, не накрывая крышкой. Подать с гречкой.