

Курица с лимоном и оливками в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **99 ккал.**
Белки: **8,4 г.**
Жиры: **6,0 г.**
Углеводы: **1,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-limonom-i-olivkami-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- 1 ч.л. оливкового масла
- 4 куриных голени
- 2 луковицы, порезанных большими кусочками
- 2 зубчика чеснока, мелко порезанных
- 1 лимон, порезанный дольками
- 1 стакан (175г) оливок
- 1 стакан (250мл) сухого белого вина
- 2 стакана (500мл) куриного бульона
- 2 ст.л. орегано (душица)

Приготовление:

Предварительно снять кожу с мяса. В режиме "Жарка" или "Выпечка" потушите курицу с добавлением воды в течение 5 минут.

Добавьте лук и чеснок, спассируйте в течение 2 минут.

Добавьте лимон, готовьте еще 1-2 минуты. Выключите режим "Выпечка".

Добавьте оливки, вино, куриный бульон и орегано. Режим "Тушение" 1 час.

Подавать со стручковой фасолью - можно их поставить в форму для пара и готовить вместе с курицей.