

# Курица с морковью и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **103,22 ккал.**  
Белки: **13,94 г.**  
Жиры: **3,48 г.**  
Углеводы: **3,4 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе - 300-400 гр
- морковь - 200 гр
- лук репчатый - 1 шт
- чеснок - 1 зубчик (по желанию)
- укроп
- оливковое масло - 1ч.ложка
- маложирный сыр - 50 гр
- специи - карри (можно по вкусу)

## Приготовление:

Снимаем кожу с курицы и варим минут минут 20-30.

Морковь трём на тёрке, лук режем.

Сковородку протираем слегка смоченной салфеткой в масле и кидаем туда сначала лук, затем морковь. Через 5 минут добавляем нарезанную курицу, минуты 5 обжариваем, затем добавляем немного воды, в неё тертый чеснок и специи.

Всё тушим на медленном огне, до тех пор пока вся вода не впитается.

Перед подачей на стол перемешиваем с укропчиком и сверху трём сыр!