

Курица с оливками



На 100 грамм:
Калорийность: **115.86 ккал.**
Белки: **17.59 г.**
Жиры: **3.99 г.**
Углеводы: **2.56 г.**

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

Ингредиенты:

- 10 куриных голени без кожи (у меня были небольшие совсем)
- 3 свежих помидора (или в собственном соку)
- 2 луковицы
- 3-4 зубчика чеснока
- оливки (у меня как всегда - 4 штучки норма в день на 1 персону)
- зелень
- несколько капель масла для жарки

Приготовление:

Обжарить голени по 2 минуты с каждой стороны. Выложить в миску. Помидоры обдать кипятком, снять кожу и нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать полукольцами. Чеснок измельчить. В посуду, где обжаривалась курица, выложить помидоры, лук и тушить 5 минут. Добавить курицу. Готовить еще 15 минут. Добавить чеснок, оливки и зелень и еще оставить на 10 минут на медленном огне...