

Курица с овощами, тушенная в фольге



На 100 грамм:
Калорийность: **63,52 ккал.**
Белки: **10,27 г.**
Жиры: **0,82 г.**
Углеводы: **4,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-ovoshami-tushennaya-v-folge/>

Ингредиенты:

- 1 кг куриного филе без кожи
- 500 г болгарского перца
- 300 г моркови
- 400 г помидоров
- 250 г лука
- 4 зубчика чеснока
- соль
- перец
- специи по вкусу
- зелень по вкусу

Приготовление:

Филе посолить, поперчить, добавить специи и оставить на 20-30 минут.

Лук нарезать полукольцами.

Чеснок нарезать пластиками.

Морковь разрезать вдоль, затем нарезать небольшими кусочками.

Помидоры нарезать дольками.

Перец нарезать соломкой.

В фольгу положить курицу.

На нее положить лук, чеснок, морковь, помидоры, перец, посолить. Фольгу завернуть.

Выложить на противень и поставить в духовку. Тушить при температуре 180-200 градусов в течение часа.

При подаче посыпать зеленью.

