Курица с овощами в кисло-сладком соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **88.62 ккал.**
Белки: **13.5 г.**
Жиры: **1.62 г.**
Углеводы: **4.11 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-ovoshami-v-kislo-sladkom-souse/

Ингредиенты:
- перец болгарский 40 г
- куриное филе 300 г
- морковь 40 г
- лук репчатый 40 г
- томатная паста 1 столовая ложка
- соус соевый 2 столовые ложки
- чеснок 1 зубчик
- перец чили 1 штука
- масло оливковое 1 чайная ложка
- зелень 1 пучок
- соль , перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
Куриное филе нарезаем достаточно большими кубиками.
Быстро обжариваем на хорошо разогретой сковороде.
Нарезать мелким кубиком морковь, лук и сладкий перец.
Разогреть масло в сковороде и обжарить нарезанные овощи минут 5-7.
Затем вливаем соевый соус.
Добавляем томатную пасту и тушим овощи минут 15.
В конце добавляем измельченный чеснок и чили.
Кладем куриное филе.
Перемешиваем и держим на огне еще минуты 2-3. В конце посыпаем зеленью, солим и перчим по вкусу. На гарнир можно подать отварной рис.