

Курица с овощами в соево-медовом соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **149,61 ккал.**
Белки: **16,05 г.**
Жиры: **1,16 г.**
Углеводы: **17,81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-ovoshami-v-soevo-medovom-souse/>

Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- чеснок 1 зубчик
- мед жидкий 2 ст. ложки
- зернистая горчица ч. ложки
- соус соевый 3 ст. ложки
- смесь овощная замороженная 300 г

Приготовление:

Чеснок очистить и мелко нарезать и отправить в миску. Туда же добавить мед, соевый соус и горчицу и тщательно смешать.

Куриное филе (2 средних) порезать на средние кусочки и переложить в миску с маринадом. Перемешать, чтобы все куски были покрыты маринадом и оставить в холодильнике на полчаса (можно больше - курица в зомби не превратиться)

На сковороде (если есть вок отлично!) разогреть 1 ст.л. оливкового масла и на большом огне обжарить курицу, постоянно перемешивая, до золотистого цвета (займет около 5 минут максимум). Добавить овощи, убавить огонь до среднего и жарить, периодически перемешивая, до готовности овощей (у меня заняло 10 минут).