

Курица с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **68 ккал.**
Белки: **11,6 г.**
Жиры: **1,0 г.**
Углеводы: **3,2 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- перец болгарский 1 шт
- бульон куриный 1 ст
- кетчуп 2 ст л

Приготовление:

Порезанную на порционные кусочки курочку отварить до полуготовности в небольшом количестве воды. На дно другой кастрюльки уложить слоями овощи: нарезанный полукольцами репчатый лук, натертую на крупной терке морковь, мелко порезанный болгарский перец. Поверх овощей выложить куски курицы и еще один слой овощей. Залить все соусом. Тушить до готовности.

Соус "Красный": смешать часть куриного бульона с кетчупом (или томат-пастой), добавить любимые специи, зелень.