

Курица со стручковой фасолью и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **74,48 ккал.**
Белки: **9,5 г.**
Жиры: **1,8 г.**
Углеводы: **4,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-so-struchkovoju-fasolyu-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 1) куриное филе 300 гр
- 2) стручковая фасоль 200 гр
- 3) морковь 150 гр
- 4) лук репчатый 50 гр
- 5) чеснок 5 гр
- 6) соевый соус 20 мл
- 7) лимонный сок 20 мл
- 8) имбирь 5 гр
- 9) йогурт 0% 100 мл
- 10) соль, сушеные травы и перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарезать соломкой, сбрызнуть соком лимона и соевым соусом, поперчить и приправить травами по вкусу, добавить молотый имбирь и выдавленный через чеснокодавилку чеснок, перемешать и оставить мариноваться. Морковь промыть, почистить и нарезать соломкой, лук порезать мелко. Замаринованное филе выложить на раскаленную сковороду и тушить под крышкой, иногда помешивая, 4-5 минут, затем добавить к курице стручковую фасоль, накрыть крышкой и тушить еще 4-5 минут. Добавить на сковороду лук и морковь, тушить, постоянно помешивая, около 8-10 минут, пока морковь не станет мягкой. Влить к курице и овощам йогурт, перемешать и довести до кипения, убавить огонь и тушить на небольшом огне еще минуты 3.