

## Курица тушеная с черносливом



На 100 грамм:  
Калорийность: **111,71 ккал.**  
Белки: **11,82 г.**  
Жиры: **3,59 г.**  
Углеводы: **7,65 г.**

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

### Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- вода 250 мл
- чернослив без косточек 100 г
- морковь 1 штука
- петрушка рубленая 3 столовые ложки
- масло оливковое 30 гр
- мука пшеничная 2 чайные ложки
- соль по вкусу

### Приготовление:

- 1 Куриное филе нарежьте соломкой, морковь натрите на терке и обжарьте на оливковом масле 7-10 мин.
- 2 Чернослив нарежьте соломкой и добавьте к курице.
- 3 В сотейник добавьте воду, муку, соль и тушите на среднем огне 15-20 мин.
- 4 При подаче посыпьте блюдо измельченной зеленью петрушки.