Курица тушеная с овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **77,27 ккал.**
Белки: **5,44 г.**
Жиры: **2,93 г.**
Углеводы: **7,29 г.**

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

Ингредиенты:
- филе куриное 2 больших
- помидор 2 шт
- перец болгарский 1 шт
- лук 1 шт
- сметана 1 стакана
- паприка 2 ст.л
- мука 1 ст.л
- масло оливковое по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:
На разогретой сковороде с маслом обжарить мелко нарезанный лук (до прозрачности). Снять сковороду с огня, добавить паприку и размешать. Филе нарезать кубиками и добавить к луку и паприке. Обжаривать на среднем огне около 5 минут.
В сметану добавить муку, размешать и добавить в сковородку. Тушить все вместе 5 минут.
Пока мясо тушится в сметане, нарезать перец и помидоры. Добавить овощи к мясу, посолить и тушить минут пять.
Снять с паприкаш из курицы с огня и подавать на стол горячим