Курица в белом соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **82,96 ккал.**
Белки: **10,65 г.**
Жиры: **2,55 г.**
Углеводы: **3,6 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-belom-souse/

Ингредиенты:
- куриное филе 500 г
- репчатый лук или порей 1-2 шт. (100-120 г)
- сладкий перец 200 г
- морковь свежая 100 г
- чеснок 3-4 зубчика
- сметана 10% (нежирная) 250 г
- соль и специи по вкусу
- свежая зелень (петрушка, укроп) пучок

Приготовление:
Мясо помыть, снять кожу с ножек, филе порезать на крупные кусочки. Мясо можно замариновать курицу в сметанно-чесночном соусе на пару часов, но можно и минут на 30.
Лук очистить и порезать полукольцами. Морковь порезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать на некрупные кусочки. Чеснок очистить и мелко порезать.
На сковороде поджарить несколько минут лук и перец.
Куриное филе со сметаной и чесноком переложить на сковороду к луку и перцу.
Перемешать и довести до кипения. Можно добавить еще немного воды.
Все довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности приблизительно 25 минут и 5 минут без крышки, чтобы выпарилась лишняя жидкость. Время от времени перемешивать.
Куриное мясо должно стать мягким, поэтому регулируйте время приготовления блюда самостоятельно.