Курица в чесночном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **177,65 ккал.**
Белки: **11,95 г.**
Жиры: **13,99 г.**
Углеводы: **0,92 г.**

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

Ингредиенты:
- курица 1-1,2кг
- масло растительное 3 ст.л
- чеснок 6-7 зубчиков
- сметана не жирная 150 гр
- вода 1 стакан

Приготовление:
Курицу порезать на кусочки, промыть, высушить салфеточкой. Сковородку расколить, налить масло, пожарить курочку со всех сторон (не перестарайтесь), посолить, поперчить, добавить пряностей.
Чеснок раздавить, добавить сметану, укроп измельчить очень мелко,добавить в сметанную массу, слегка посолить, смешать, налить воды, примерно 1 ст на 150 гр сметаны, тщательно смешать и залить курочку, закрыть крышку и потушить примерно минут 15-20, соуса должно оставаться достаточно.