

Курица в соусе по-аргентински



На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**
Белки: **15,5 г.**
Жиры: **1,3 г.**
Углеводы: **1,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-coyce-po-argentinski/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 2 кг
- 2 головки репчатого лука
- 4 стебля зеленого лука
- 6 долек чеснока
- 300 мл белого сухого вина
- 500 мл куриного бульона
- 4 ст. л. рубленой петрушки
- 1 ст. л. рубленых листьев сельдерея
- веточка тимьяна (или щепотка сухого)
- соль, перец

Приготовление:

Куриное филе нарезать равными кусочками.

Протереть тефлоновую сковороду салфеткой смоченной в растительном масле и быстро обжарить кусочки курицы с двух сторон.

Обжаренные кусочки грудки вынуть.

В ту же сковороду добавить нарезанный репчатый лук, белую часть зеленого лука и половину зеленых перьев, порезав их тонкими кольцами.

Быстро обжарить на среднем огне.

Залить вином.

Вернуть куски куриной грудки в сковороду, посыпать рубленым чесноком, добавить тимьян и сельдерей.

Выпарить жидкость наполовину.

Добавить куриный бульон, посыпать 2 ст. л. рубленой петрушки.

Тушить под крышкой на медленном огне 20 мин.

Добавить оставшиеся перья зеленого лука, нарезанные тонкими колечками, проверить на соль и перец, потушить еще 5 минут на самом медленном огне.