

Курица в горчичном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **108,83 ккал.**
Белки: **12,98 г.**
Жиры: **4,27 г.**
Углеводы: **3,82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-gorchichnom-souse/>

Ингредиенты:

- 1 луковицу обжарить на сковороде, смазанной каплей масла
- 300 гр филе курицы нарезать кусочками

для соуса:

- 1 ст.л. горчицы
- 200 мл сливок 10%
- 3 горошины розового перца
- соль
- 1 ч.л. карри (без горки)
- чеснок 1 зубчик раздавить лезвием ножа

Приготовление:

Все смешать.

В сливочно-горчичную смесь положить кусочки курицы и готовить в духовке минут 20.