

# Курица в грибном соусе с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **74.25 ккал.**  
Белки: **12.8 г.**  
Жиры: **1.68 г.**  
Углеводы: **1.87 г.**

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

## Ингредиенты:

- 600г куриной грудки
- 300 г шампиньонов
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 морковь
- 1 ст. овощного или куриного бульона
- 50г сыра с пониженной жирностью (у меня полар 5%)
- щепотка чили пеца
- щепотка карри
- соль по вкусу

## Приготовление:

Духовку предварительно разогреть до 180С.

Куриную грудку вымыть, просушить, нарезать, посолить, поперчить.

Потушить в 1 стакане воды 5-7 мин после того как закипит.

Переложить в форму для запекания.

Грибы вымыть и крупно порезать.

Луковицу, нарезать полукольцами.

Чеснок раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.

Морковь натереть.

Лук, грибы, морковь, обжарить на сухой сковороде без масла. Добавить бульон, посолить, поперчить, и дать жидкости выпариться примерно на треть.

Когда соус будет почти готов, добавить чеснок.

Залить грибным соусом курицу, накрыть форму крышкой или затянуть фольгой и отправить в разогретую духовку на 15-20 минут, затем снять фольгу, присыпать сыром и запекать еще 5

минут, чтобы получилась золотистая корочка.