

Курица в кисло-сладком соусе по-китайски



На 100 грамм:
Калорийность: **78.17 ккал.**
Белки: **10.11 г.**
Жиры: **0.51 г.**
Углеводы: **7.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-kislo-sladkom-souse-po-kitajski/>

Ингредиенты:

- филе куриное 500 г
- соевый соус 10 ст. л
- уксус яблочный 6 ст. л
- сахар коричневый 5 ч. л
- томатная паста 2 ст. л
- перец красный болгарский 1 шт
- консервированный ананас кусочками 1 стакан

Приготовление:

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки, сложить в миску, влить соевый соус. Добавить томатную пасту, сахар и яблочный уксус. Всыпать нарезанный на тонкие полоски красный болгарский перец и ананасы кусочками. Перемешать и оставить для маринования на полчаса-час. Накалить сковороду и на сильном огне обжарить курицу вместе с соусом в течение 10-15 минут.