

# Курица в кисло-сладком соусе покитайски



На 100 грамм:  
Калорийность: **61,3 ккал.**  
Белки: **7,83 г.**  
Жиры: **0,41 г.**  
Углеводы: **6,03 г.**

Количество порций: **4**

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

## Ингредиенты:

- филе куриное 500 г
- соус соевый 10 столовых ложек
- уксус яблочный 8 столовых ложек
- сахар 5 чайных ложек
- вода стакана
- томатная паста 2 столовые ложки
- перец болгарский 1 штука
- ананас консервированный 1 стакан
- помидоры 2 штуки

## Приготовление:

Куриное филе нарезать тонкими полосками, сложить в миску, залить соевым соусом (примерно 6 столовых ложек) и немного поперчить.

Для приготовления соуса в глубокой сковороде, лучше в воке, смешать уксус, соевый соус (примерно 4 столовые ложки), томатную пасту. Поставить на огонь и прогреть, добавив часть сахара. Добавить воды, положить нарезанный полосками перец, консервированный ананас и помидоры. Попробовать на вкус. Если соус слишком кислый, добавить остатки сахара. Тушить на медленном огне около 10 минут. Овощи должны оставаться слегка твердыми. Соус должен быть в меру густым.

Обжарить курицу, соединить с соусом и потушить еще минут 10. Подавать с рисом.