

Курица в мультиварке с шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **77,12 ккал.**
Белки: **10,5 г.**
Жиры: **3,22 г.**
Углеводы: **1,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-multivarke-s-shampinonami/>

Ингредиенты:

- куриное филе – 150 г
- шампиньоны – 200 г
- лук-порей – 1/2 штуки
- сметана нежирная – 50 г
- оливковое масло – ст. л
- карри – одна щепотка
- соль по вкусу

Приготовление:

Установить мультиварку в режим «жарка» или «тушение».

Куриное мясо (филе) обмыть под холодной водой, нарезать некрупными произвольными ломтиками.

Оливковое масло налить в чашу. Туда же поместить куриное мясо. Обжаривать порядка десяти минут.

Шампиньоны отварить в заранее подсоленной воде.

Нарезать грибы на шесть частей.

Лук-порей нарезать толщиной не более 0,5 см.

В чашу мультиварки следует добавить порей и грибы. Закрывать и тушить двадцать пять минут.

Открыть крышку. Посолить, добавить щепотку карри и сметану. Тушить еще около десяти минут.