

Курица в сметанно-грибном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **70,37 ккал.**
Белки: **3,37 г.**
Жиры: **3,99 г.**
Углеводы: **5,69 г.**

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

Ингредиенты:

- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу
- масло оливковое по вкусу
- мука пшеничная 2 столовые ложки
- лук репчатый 3 штуки
- сметана 500 г
- грибы сушеные 100 г
- курица 1 кг

Приготовление:

Курица (или окорочка) нарезаются на порции. Шкурки лучше снять и не варить. Уложить порционные куски в большой сотейник, залить сметаной и водой, довести до кипения и тогда отлить стакан жидкости.

После этого положить замоченные перед тем грибы и воду, в которой они размачивались. На небольшом огне тушить мясо до готовности.

Лук мелко нарезать и тушить его в отдельной сковороде до мягкости в оливковом масле. 2 столовые ложки муки постепенно, все время помешивая, чтобы не было комков, развести остуженной водичкой со сметаной (той, что мы отделили в начале варки).

Когда курица готова, ввести лук и мучной загуститель, перемешать и дать вскипеть. Посолить и поперчить по вкусу.