Курица в соусе с брокколи и грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **72 ккал.**
Белки: **9,25 г.**
Жиры: **1,47 г.**
Углеводы: **5,52 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-souse-s-brokkoli-i-gribami/

Ингредиенты:
- куриное филе - 500 г (кубиками)
- брокколи - 500 г
- грибы - 250 г
- соль, перец - по вкусу

Для соуса:
Чеснок - 9 г
Имбирь - 1 ст. л
Оливковое масло - 2 ч. л
Соевый соус - ст
Вода - 1 ст (или куриный бульон)
Мука цельнозерновая - ст

Приготовление:
В большую сковороду на среднем огне, добавьте 1 столовую ложку масла. Добавьте курицу, посолите и поперчите, обжарьте до готовности и золотистого цвета. Удалить приготовленную курицу из сковороды и отложить в сторону. В той же сковороде разогрейте 1 столовую ложку масла и добавьте грибы. Когда грибы начнут смягчаться, добавьте брокколи и жарьте до готовности. Удалить готовые грибы и брокколи из сковороды и отложите в сторону. Добавьте немного масла в сковороду и жарьте чеснок и имбирь до появления аромата. Добавьте остальные ингредиенты соуса и перемешайте до получения однородной массы.
Верните курицу и овощи в кастрюлю, перемешайте, пока не прогреется.