

Курица в соусе с кабачком



На 100 грамм:
Калорийность: **75,23 ккал.**
Белки: **11,68 г.**
Жиры: **1,99 г.**
Углеводы: **1,74 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- кабачок - 100 г
- помидоры - 2 шт
- вода - 100 г (бульон куриный)
- карри - 5 г
- оливковое масло - 1 ст. л
- кинза - по вкусу
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, хорошо перемешать, немного сбрызнув оливковым маслом. Разогреть масло в сковороде, выложить курицу и немного обжарить до появления румяной корочки. добавить специи, влить воду (куриный бульон) и протушить 10-15 минут. Нарезать помидор кубиками, добавить к курице, также нарезать кабачок, добавить в общую массу и тушить до готовности. Готовое блюдо украсить листиками кинзы.