

Куриная грудка, запечённая с апельсином



На 100 грамм:
Калорийность: **96,56 ккал.**
Белки: **16,97 г.**
Жиры: **1,01 г.**
Углеводы: **3,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-zapechennaya-s-apelsinom/>

Ингредиенты:

- 570 г куриного филе
- 1 большая луковица
- тертая цедра и сок 1 большого апельсина (либо 2 маленьких)
- 1 ч. л. тмина
- 1,5 ч. л. кукурузного крахмала
- щепотка куркумы для цвета
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, лук нарезать тонкими полукольцами. Тмин обжарить на сухой сковороде до появления аромата, затем истолочь в ступке, смешать с курицей. Обжарить на капле масла в сотейнике курицу и лук, периодически помешивая до готовности. Крахмал развести в апельсиновом соке, добавить в сотейник сок и куркуму, и готовить, помешивая еще пару минут. Посолить и поперчить по вкусу. Курица получается очень нежная, буквально тающая во рту!