Куриное филе с брокколи в сливочном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **81,97 ккал.**
Белки: **15,6 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **2,2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-brokkoli-v-slivochnom-souse/

Ингредиенты:
- куриное филе - 700 г
- брокколи - 300 г
- лук - 1/2 шт
- специи - по вкусу
- натуральный йогурт - 4 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Куриное филе вымойте и нарежьте на небольшие кусочки. Брокколи разберите на соцветия. На капле масла обжарьте предварительно нарезанный репчатый лук.
В сковороду с луком добавьте филе. Обжарьте все вместе.
Приправьте курицу специями. К обжаренному мясу добавьте брокколи. Все слегка перемешайте. В мисочке смешайте 100 мл. горячей воды с йогуртом. Влейте полученную массу к мясу. Тушите все вместе 10 минут. Проверьте блюдо на соль и готовность. Если нужно, до солить и поперчить. Подавайте к столу горячим.