

Куриное филе с грибами в кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **102.4 ккал.**
Белки: **17.79 г.**
Жиры: **2.9 г.**
Углеводы: **0.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-gribami-v-kefire/>

Ингредиенты:

- куриное филе 1000 гр
- шампиньоны 500 гр
- кефир 0% 50 мл
- чеснок 10 гр
- сыр 17% 200 гр

Приготовление:

Филе курицы нарезать крупными кусочками, грибы "пластинками". Курицу и грибы положить в сковороду, смазанную каплей масла, и обжарить. Пока жарится курица и грибы готовим заправку: в глубокой тарелке подавить чеснок, потереть туда сыр, добавить мелко порезанный укроп, залить кефиром, добавить приправ по вкусу и перемешать. Как потушилась курица и грибы, слить от них выделившийся сок (не весь, а так, чтобы ещё осталось немного, на ваше усмотрение) и залить туда заправку, тушить на маленьком огне ещё минут 10.