

# Куриное филе с шампиньонами в соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **81,57 ккал.**  
Белки: **15,15 г.**  
Жиры: **1,69 г.**  
Углеводы: **1,64 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриные грудки - 2 шт
- шампиньоны - 400 г
- йогурт натуральный - 300 мл
- специи - по вкусу

## Приготовление:

Шампиньоны моем и нарезаем крупными дольками. В сковороде разогреваем немного оливкового масла, кладем туда наши грибы и обжариваем на среднем огне около 5 минут. Пока грибы жарятся - курицу нарезаем на небольшие кусочки, размером примерно 2 на 3 см. Когда грибы размякнут и выпустят сок, добавляем в сковороду курицу. Если надо, немножко добавляем масла. Когда кусочки курицы побелеют - заливаем все содержимое сковороды йогуртом, добавляем соль и специи, сбавляем огонь и тушим около 5 минут. Когда соус обретет нужную густоту - тогда и снимаем с огня, поскольку грибы и курица уже, по сути, готовы.