Куриное филе с соусом и гречкой

На 100 грамм:
Калорийность: **140.04 ккал.**
Белки: **16.14 г.**
Жиры: **3.54 г.**
Углеводы: **10.54 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-sousom-i-grechkoj/

Ингредиенты:
- крупа гречневая - 200 г
- филе куриное - 4 штуки
- лук репчатый - 1 головка
- сметана - 150 г
- молоко - 100 мл
- соус соевый - 2 ч.л
- петрушка - по вкусу
- масло растительное - 1 ст.л

Приготовление:
Отварить гречку.
Приготовить соус смешать в кастрюле молоко, соевый соус и сметану, подержать на огне минуты три, снять и добавить мелко рубленную петрушку.
Обжарить на сковороде куриное филе. Когда оно будет готово, добавить лук колечками и обжаривать, пока он не станет золотистого цвета.
Добавить на сковороду соус и полстакана воды.
Тушить около 15 минут.
Подавать филе с гречкой.