

Куриное филе со стручковой фасолью и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **71,29 ккал.**
Белки: **9,56 г.**
Жиры: **1,58 г.**
Углеводы: **4,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-so-struchkovoj-fasolyu-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 330 гр
- стручковая фасоль (замороженная) - 200 гр
- морковь - 150 гр
- лук порей - 100 гр
- чеснок - 1 зубчик
- соевый соус - 1 ст.л
- сок 1/4 лимона
- соль, сушеный травы и перец - по вкусу
- имбирь молотый - 1/2 ч.л
- сливки 10% - 100 гр

Приготовление:

Куриное филе нарезать соломкой, сбрызнуть соком лимона и соевым соусом, поперчить и приправить травами (у меня Итальянские травы), добавить молотый имбирь и выдавленный через чеснокодавилку чеснок, перемешать и оставить мариноваться на то время, пока нарезаются овощи.

Морковь промыть, почистить и нарезать соломкой, лук порей порезать полукольцами или помельче (по желанию), посолить лук и морковь по вкусу.

Замаринованное филе выложить на раскаленную сковороду и тушить под крышкой (иногда помешивая) 4-5 минут, затем добавить к курице стручковую фасоль, накрыть крышкой и тушить еще 4-5 минут.

Добавить на сковороду лук и морковь, тушить постоянно помешивая около 8-10 минут, пока

морковь не станет мягкой.

Влить к курице и овощам сливки, перемешать и довести до кипения, убавить огонь и тушить на небольшом огне еще минуты 3.