Куриное филе в тыквенном пюре

На 100 грамм:
Калорийность: **57,14 ккал.**
Белки: **6,84 г.**
Жиры: **1,01 г.**
Углеводы: **5,98 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-v-tykvennom-pyure/

Ингредиенты:
- 300 гр куриное филе или куриные грудки
- 550гр очищенная тыква
- 180 гр лук
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л нарезанного базилика
- 1 лавровый лист
- 1 ч.л соль с сельдереем
- соль и перец по вкусу
- стакан молока

Приготовление:
Куриное филе замочить в подсоленом молоке на 2-3 часа,можно на ночь.
Тыкву нарезать небольшими кубиками и отварить до готовности.
Лук,чеснок измельчить и в небольшом кол-ве растительного масла обжарить,налить немного отвара от тыквы,добавить лавровый лист и потушить до мягкости лука.
Добавить отварную тыкву без отвара,базилик,приправить солью с сельдереем,готовить 1-2 минуты.
Дать немного остыть,убрать лавровый лист и пюрировать в блендере.
Куриное филе убрать из молока,обсушить,нарезать и обжарить в небольшом кол-ве растительного масла с двух сторон,приправить солью с сельдереем.
Пюре из тыквы подогреть и добавить в него обжаренные кусочки филе.
Можно ещё 1-2 минуты всё вместе потушить.
А можно просто подать как у меня на фото.
Для красоты я ещё добавила нарезанный свежий сладкий зеленый и красный перец,можно и без.