

# Куриное рагу с баклажанами в сметане



На 100 грамм:  
Калорийность: **72,56 ккал.**  
Белки: **6,64 г.**  
Жиры: **2,79 г.**  
Углеводы: **5,06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-ragu-s-baklazhanami-v-smetane/>

## Ингредиенты:

- филе куриное 500 г
- баклажаны 1 кг
- лук репчатый 5 штук
- масло оливковое 5 ст. л
- мука пшеничная 20 г
- соль, перец черный молотый по вкусу
- петрушка по вкусу
- кипяток 50 мл

## Приготовление:

Баклажаны нарезать по длине ломтиками толщиной 1 см (чистить или нет, на ваше усмотрение) и обжарить на сковороде на небольшом количестве оливкового масла до румяного цвета.

Филе курицы нарезать соломкой и обжарить в разогретом оливковом масле до готовности. Добавить нарезанный кубиками лук, обжарить до золотистого цвета. Всыпать муку, обжарить, помешивая, чтобы мука «впиталась».

Добавить сметану, протушить на медленном огне, чтобы сметана роняла цвет и вкус муки. Добавить баклажаны, перемешать, поперчить, посолить, всыпать петрушку. Влить горячую воду до желанной консистенции, про тушить несколько минут и дать настояться.