Куриные голени с овощами в сметанном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **103,65 ккал.**
Белки: **8,18 г.**
Жиры: **5,73 г.**
Углеводы: **4,93 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-goleni-s-ovoshami-v-smetannom-souse/

Ингредиенты:
- куриные окорочка 5 штук
- кабачки молодые 500 г
- фасоль зеленая стручковая 400 г
- лук репчатый 2 штуки
- помидоры 4 штуки
- чеснок 3 зубчика
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу
- сметана 15%-ная 500 г +2 ст л

Приготовление:
Куриные голени слегка обжарить на оливковом масле (до полуготовности), вытащить их и отставить в сторону.
В этой сковороде обжарить стручковую фасоль и репчатый лук около 10 минут, потом добавить нарезанный на кубики кабачок.
В глубокой миске сметану и смесь перцев, чеснок, пропущенный через пресс.
В форму для запекания выложить овощную смесь, сверху положить курицу, томаты, нарезанные крупными дольками.
Соус вылить сверху и распределить равномерно по всему блюду.
Отправить в духовку при 170 градусах на 20 минут.