Курочка в томатном соке с сыром, чесноком и зеленью

На 100 грамм:
Калорийность: **121.43 ккал.**
Белки: **9.93 г.**
Жиры: **8.22 г.**
Углеводы: **2.13 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-v-tomatnom-soke-s-syrom-chesnokom-i-zelenyu/

Ингредиенты:
- курица
- зелёный лук
- укроп
- 2 зубчика чеснока
- томатный сок

Приготовление:
Снимаете с курицы кожу, нарезаете курицу маленькими кусочками и замачиваете ее минут на 20 в томатном соке с мелко нарубленными зеленью и чесноком, можно посолить и поперчить по вкусу.
Перекладываете в сотейник и доводите до кипения, затем тушите без кипения до готовности.
Выкладываете на тарелку посыпаете маложирным сыром и украшаете ломтиками помидорки.