

Пеппероната с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **64.2 ккал.**
Белки: **8.97 г.**
Жиры: **0.72 г.**
Углеводы: **5.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pepperonata-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- филе куриной грудки - 500 г
- мука - 1 ст. л
- соль и перец по вкусу
- лук репчатый - 2 шт
- чеснок - 4 зуб
- перец болгарский - 2 шт (лучше взять разного цвета)
- томаты - 400 г либо томаты в собственном соку
- томатная паста 2 ст. л. (если берете томаты в собственном соку, то паста не нужна)

Приготовление:

Курицу вымыть и нарезать небольшими кусочками (2х2см). Поперчить и посолить. Добавить муку и хорошо размешать.
На сковороде разогреть 2 ст.ложки растительного масла и обжаривать филе 5-7 минут. Отложить в мисочку.
Чеснок нарезать небольшими кусочками, либо выдавить через пресс.
Лук нарезать полукольцами.
Перец нарезать соломкой.
Томаты очистить от кожицы, добавить 2 ст.ложки томатной пасты и приготовить томатное пюре с помощью блендера.
На сковороде, где жарилось филе, пережарить лук с чесноком 4-5 минут.
Добавить перец и жарить еще 5 минут.
Добавить отложенное филе.
Влить томатное пюре, довести до кипения и тушить 20-25 минут.
При подаче по желанию посыпаем зеленью.