

Рагу по-мексикански



На 100 грамм:
Калорийность: **79.01 ккал.**
Белки: **8.79 г.**
Жиры: **0.65 г.**
Углеводы: **9.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ragu-po-meksikanski/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- помидоры - 2-3 шт
- сладкий перец - 2-3 шт
- морковь - 2-3 шт
- кукуруза (консервированная, замороженная, свежая - на вкус) - 350 г
- красная фасоль (консервированная, замороженная, свежая - на вкус) - 350 г
- репчатый лук - 2 шт
- соль
- растительное масло
- корица
- сушеный чеснок
- сушеная паприка
- сушеный молотый томат
- молотый перец чили

Приготовление:

Лук порезать полукольцами и положить на разогретую сковороду, смазанную каплей растительного масла. Немного обжарить на небольшом огне.

Морковь порезать кубиком и добавить к луку.

Сладкий перец очистить от семян, порезать четвертькольцами, добавить к обжаривающимся овощам.

Помидоры порезать четвертькольцами, добавить к обжаривающимся овощам

К овощам добавить кукурузу (если используется консервированная, то необходимо предварительно слить жидкость).

К овощам добавить красную фасоль (если используется консервированная, то необходимо

предварительно слить жидкость). На этом этапе необходимо посолить блюдо и добавить специи (я кладу по половине чайной ложки корицы, сушеного чеснока, сушеной паприки, сушеного молотого томата и около трети чайной ложки молотого перца чили). Куриное филе порезать на среднего размера куски и добавить к овощам. Тщательно перемешать, чтобы курица "потонула" в овощном соусе. После этого потушить блюдо около 10 минут.