

# Рагу с курицей и брокколи под чесночным соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **72 ккал.**  
Белки: **11,4 г.**  
Жиры: **1,6 г.**  
Углеводы: **3,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ragu-s-kuricej-i-brokkoli-pod-chesnochnym-sousom/>

## Ингредиенты:

для рагу:

- лук-2 шт
- морковь-2 шт
- брокколи-500-600гр
- соль,перец по вкусу
- куриные грудки 600-700гр(одна целая)

Для соуса:

- чеснок- 5 зубчиков
- сметана 10%-3 ст.л.
- яйцо-1 шт.

## Приготовление:

отварим куриную грудку(можно на пару приготовить,можно запечь)  
чистим морковь, лук, режем и выкладываем на сковороду, добавляем к ним порезанную брокколи, солим, перчим, добавляем водички немного и тушим.  
Пока тушатся овощи делаем соус. Чистим чеснок, измельчаем его, добавляем к нему сметану, яйцо и все тщательно перемешиваем. Откладываем в сторону  
выключаем наши овощи, они быстро тушатся.  
достаем курицу,остужаем, отделяем мясо и добавляем его к овощам.  
включаем снова наши овощи , заливаем все соусом и тушим еще 5 минут.

Наше полезное и вкусное рагу готово. )