

Рататуй с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **56,88 ккал.**
Белки: **5,08 г.**
Жиры: **2,02 г.**
Углеводы: **4,74 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 200 г
- баклажан - 1 шт
- цуккини - 1 шт
- болгарский перец - 1 шт
- лук - 1 шт
- помидор черри - 5 шт
- чеснок - 3 г
- томатная паста - 100 г
- вода - 100 мл
- зелень - по вкусу
- специи - по вкусу
- оливковое масло - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Порежьте баклажан, посолите и оставьте на 10 минут. Порежьте остальные овощи – цуккини, болгарский перец, лук и чеснок. Также нарежьте куриное филе. Пассируйте лук и чеснок в оливковом масле, затем добавьте курицу и обжаривайте 5 минут. Затем выложите на сковороду промытые кусочки баклажана, цуккини и болгарский перец. Перемешайте и обжаривайте 2 минуты. Далее добавьте половинки помидор черри, томатную пасту, соль, подсластитель, перец, прованские травы, овощной воду (бульон). Перемешайте и тушите под крышкой 15 минут. При подаче посыпьте измельченной зеленью.