

# Рецепт вкуснейшей курочки чахохбили



На 100 грамм:  
Калорийность: **68,5 ккал.**  
Белки: **11,83 г.**  
Жиры: **0,64 г.**  
Углеводы: **3,23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-vkusnejshej-kurochki-chahohbili/>

## Ингредиенты:

- 400гр. куриного филе
- 1 луковица
- 2 помидорки
- 1 сладкий красный перец
- 2-3 крупных зубчика чеснока
- щепотка соли
- специи

## Приготовление:

Чтобы было удобнее и быстрее, заранее подготовьте все ингредиенты по тарелочкам. Помидорки обдаём крутым кипятком и избавляемся от шкурки, нарезаем кубиками; нарезаем лук и обжариваем на масле до золотистого цвета; тонко надрезаем перец и слегка обжариваем на а/п сковороде; нарезаем кубиками филе и обжариваем на а/п сковороде до золотистого цвета. Далее к курочке добавляем лук, перец, помидор и соль, все перемешиваем, заливаем водой (примерно стакан) и на максимальном огне тушим несколько минут, далее убавляем огонь до минимума, накрываем крышкой и тушим 20 мин. После добавляем специи, мелко нарезанный чеснок, перемешиваем и тушим ещё 10 мин (Текста много, а на самом деле не так долго и трудно готовится)