

Рис с курицей и лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **156.18 ккал.**
Белки: **18.54 г.**
Жиры: **4.6 г.**
Углеводы: **10.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ris-s-kuricej-i-limonom/>

Отличным гарниром к курице станет рис. Чтобы блюдо получилось еще вкуснее, мы советуем добавить лимон и зелень.

Ингредиенты:

- куриные грудки 4 шт
- сливочное масло 2 ст. л
- соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- приправы (по желанию) по вкусу
- рис 1 чашка
- куриный бульон 1/2 чашки
- лимонный сок 1 шт
- дольки лимона 1 шт

Приготовление:

Растопите сливочное масло на среднем огне в большой сковороде или кастрюле.

Курицу посолите и поперчите.

Обжарьте курицу в течение 1-2 минут с обеих сторон.

Добавьте в сковороду рис, куриный бульон, лимонный сок. Поместите курицу сверху, накройте крышкой и тушите на среднем огне в течение 20-25 минут, пока жидкость полностью не выпарится.

Украсьте блюдо петрушкой или кинзой, дольками лимона. Подавайте к столу.