

## Рис с курицей в горшочках



На 100 грамм:  
Калорийность: **167.98 ккал.**  
Белки: **9.31 г.**  
Жиры: **7.03 г.**  
Углеводы: **17.23 г.**

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

### Ингредиенты:

- окорочок куриный 1 шт
- морковь 1 шт
- лук репчатый 1 шт
- рис 6 ст. л
- соль (по вкусу)
- масло растительное ок 1 ст л
- приправа (для курицы)

### Приготовление:

Окорочок помыть (снять шкурку), разрезать на кусочки, натереть специями для курицы. В сковороду налить растительное масло, выложить окорочок, поставить на огонь тушиться. Морковь натереть на крупной терке и добавить к окорочкам. Репчатый лук мелко порезать и высыпать в сковороду.

Тушить до готовности.

Взять три горшочка, выложить в них тушеные окорочка. В каждый горшочек добавить по 2 ст. ложки риса.

Добавить воды столько, чтобы её уровень был на 1,5 - 2 см выше риса. Посолить, закрыть горшочки крышками и поставить в заранее разогретую духовку