

Соте из курицы и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **72,68 ккал.**
Белки: **14,36 г.**
Жиры: **1,07 г.**
Углеводы: **0,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sote-iz-kuricy-i-gribami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- шампиньоны - 300 г
- сельдерей - 30 г
- чеснок - 7 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Каждое филе нарезаем на 4-6 кусочков, солим и перчим, обжариваем на масле до золотистого цвета, примерно 6 минут. Перекладываем на тарелку. Грибы нарезаем на тонкие пластинки, сельдерей - на косые длинные кусочки. Кладем в ту же сковороду и жарим до мягкости, около 5 минут. Добавляем курицу и чеснок, солим и перчим по вкусу. Прогреваем в течение пары минут.