

# Тушеная курица с брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **76.75 ккал.**  
Белки: **11.36 г.**  
Жиры: **2.33 г.**  
Углеводы: **2.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-kurica-s-brokkoli/>

## Ингредиенты:

- брокколи (можно замороженную) 500 г
- филе куриное 500 г
- сметана 10% (нежирная) 200 г
- соль, перец по вкусу
- приправа (по желанию)

## Приготовление:

Если брокколи замороженная, кладем её в кипяток примерно на полминуты. Потом вынимаем и, если соцветия очень крупные, можно разрезать их, но не мелко.

Куриное филе нарезаем.

В посуду для тушения выкладываем курицу, брокколи, сметану, специи. Перемешиваем.

Тушим до готовности (около 20 минут).