

# Тушеная курица с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **88.07 ккал.**  
Белки: **16.61 г.**  
Жиры: **1.34 г.**  
Углеводы: **2.38 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриная грудка (филе) 700 г
- кабачки 100 г
- красный сладкий перец 100 г
- желтый (или зеленый) сладкий перец 100 г
- чеснок 20 г
- черный перец, соль по вкусу

## Приготовление:

Кабачок и перцы порезать не очень мелко. Чеснок измельчить. Добавить 100 мл воды на разогретую сковородку и положить тушиться овощи минут на 10.

Куриную грудку мелко порезать. Добавить в овощи. Готовить 5 минут.

Затем накрыть крышкой и дать настоять минут 7-10.