

Тушеное куриное филе с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **66,4 ккал.**
Белки: **11,26 г.**
Жиры: **0,57 г.**
Углеводы: **3,27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenoe-kurinoe-file-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 450 г
- капуста - 300 г
- лук - 1 шт
- болгарский перец 1 шт
- соль, специи — по вкусу

Приготовление:

Нашинковать капусту, разогреть масло в сковороде на сильном огне. Выложить капусту в сковороду, накрыть крышкой, добавить немного воды, убавить огонь до среднего. Тушить капусту до состояния "аль-денте", то есть чтоб оставалось хрустящим. Добавить остальные овощи, огонь увеличить до максимума. Жарить, постоянно перемешивая. Добавить ещё немного воды, накрыть крышкой, огонь убавить до среднего. На другой сковороде на сильном огне обжарить курицу. Сковороду с овощами убрать с огня. Готовую курицу добавить к овощам.