

# Вкуснейшая диетическая курочка



На 100 грамм:  
Калорийность: **119,3 ккал.**  
Белки: **9 г.**  
Жиры: **3,1 г.**  
Углеводы: **13,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-dieticheskaya-kurochka/>

## **Ингредиенты:**

- куриное филе - 600 г
- имбирь натертый - 2 ст. л
- лимон - 1/2 шт
- лук - 1 шт
- чеснок - 7 г
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

## **Приготовление:**

Чеснок и имбирь трем на мелкую терку. Кладем в миску. Добавляем черный перец, лимонный сок и соль. Перемешиваем и оставляем в сторону.

Куриное филе нарезаем на небольшие кусочки.

Кладем в миску с смесью и перемешиваем.

Луковицу измельчаем при помощи блендера в пюре.

Добавляем луковое пюре и тушим, помешивая, около 5 минут.

Добавляем кусочки курицы вместе с маринадом и тушим помешивая, еще 5 минут. Вливаем 200 мл воды, доводим до кипения, уменьшаем огонь и тушим под крышкой около 20 минут.