

Вкуснейшая курочка в нежном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **70,37 ккал.**
Белки: **3,37 г.**
Жиры: **3,99 г.**
Углеводы: **5,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-kurochka-v-nezhnom-souse/>

Ингредиенты:

- куриные грудки 4 шт
- вода 100 мл
- лимон 1 шт
- чеснок 1 шт
- острый перец ч. л
- красный лук 1 шт
- сметана 70 мл
- базилик 1 пучок
- оливковое масло по вкусу
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Отбей толстую часть куриной грудки для того, чтобы толщина всего куска была равномерной. Смешай в чашке воду, лимонный сок и мелко нарезанный чеснок, подогрей всё в микроволновке и хорошо перемешай.

На оливковом масле обжарь грудки до тех пор, пока они не подрумянятся. Выложи грудки на тарелку.

Уменьши огонь, обжарь в той же сковороде мелко нарубленный лук, добавь смесь из воды и чеснока; упаривай, постоянно помешивая, 8-10 минут.

Когда соус загустеет, сними его с огня, добавь оливковое масло и взбей до тех пор, пока он не расплавится полностью. Добавь сметану хорошо взбей венчиком. Помести сковороду обратно на плиту всего на 30 секунд, не позволяй соусу закипеть. Опустить курицу в соус и отправляй на 10 минут в духовку, разогретую до 180 С.

Подавай с твоим любимым гарниром!