

Вкуснейший рецепт на ужин: курица в кисло-сладком соусе с рисом



На 100 грамм:
Калорийность: **82,22 ккал.**
Белки: **8,27 г.**
Жиры: **0,48 г.**
Углеводы: **11,04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshij-recept-na-uzhin-kurica-v-kislo-sladkom-souse-s-risom/>

Ингредиенты:

- филе куриное 500 г
- соус соевый 10 ст. л
- уксус яблочный 8 ст. л
- подсластитель по вкусу
- вода стакана
- томатная паста 2 ст.л
- перец болгарский 1 шт
- ананас консервированный 1 стакан
- помидоры 2 шт

Приготовление:

Куриное филе нарезать тонкими полосками, сложить в миску, залить соевым соусом (примерно 6 столовых ложек) и немного поперчить.

Для приготовления соуса в глубокой сковороде, лучше в воке, смешать уксус, соевый соус (примерно 4 столовые ложки), томатную пасту. Поставить на огонь и прогреть, добавив сахзам. Добавить воды, положить нарезанный полосками перец, консервированный ананас и помидоры. Попробовать на вкус. Если соус слишком кислый, добавить сахзам. Тушить на медленном огне около 10 минут. Овощи должны оставаться слегка твердыми. Соус должен быть в меру густым.

Обжарить курицу, соединить с соусом и потушить еще минут 10. Подавать с рисом.