



## Курица с картошкой в сметане



<b>На 2001 г</b>	Калории 2087	Белки 167.8	Жиры 84.8	Углеводы 171.1
<b>На 100 г</b>	Калории 104.3	Белки 8.4	Жиры 4.2	Углеводы 8.6

### Ингредиенты

Картофель - 700 граммов  
Курица - 700 граммов  
Сметана 15% - 150 граммов  
Вода - 500 граммов  
Лук репчатый - 250 граммов

Процент потерь по массе: -100.1 %

### Описание

Простое и вкусное блюдо. Тушеная в сметане курочка с картошкой придется по вкусу абсолютно всем членам семьи. Доступные продукты, легко готовить!

### Инструкция по приготовлению

1. Вам понадобятся самые простые продукты для приготовления очень вкусного блюда для всей семьи.
2. Куриные окорочка моем, разрезаем пополам, выкладываем на сковороду (в целях снижения калорийности мало не добавляем).
3. Обжариваем до румяной корочки.
4. Овощи (картошку и лук) чистим, моем. Для аромата можно добавить чеснок (у меня в наличии не оказалось, так что готовила без него).
5. Лук добавляем к обжаренной курице.
6. Все в перемешиваем, жарим минут 5.
7. В обжаренную курицу с луком добавляем сметану с водой, доводим до кипения, тушим минут 15.
8. Очищенный картофель режем крупными дольками.
9. Нарезанную картошку добавляем к курице.
10. Все вместе тушим на сковороде на медленном огне под крышкой около получаса.

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта beregifiguru.ru