

Куриная грудка в тыквенном соусе

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1290 г	1690	113.4	113.6	53.3
На 100 г	131.0	8.8	8.8	4.1

Ингредиенты

Куриная грудка - 450 граммов
Масло подсолнечное - 39 граммов
Масло оливковое - 12 граммов
Тыква запеченая без сахара - 325 граммов
Лук репчатый - 189 граммов
Соус соевый классический - 29 граммов
Сметана 30 % - 179 граммов
вода - 250 граммов
Сахарный песок - 7 граммов
Морская соль - 3 грамма

Процент потерь по массе: -29 %

Описание

Рецепт из серии "я тебя слепила из того, что было". А было у меня: запеченая тыква, которую за три дня так никак никто не съел, сырая куриная грудка, которую предстояло как-то приготовить и остатки сметаны. В результате родилась следующая импровизация: тыкву взбила в блендере вместе со сметаной, сахаром и водой, лук порезала шашечками, грудку кубиками, в разогретое масло выложила лук, через несколько минут - мясо, соевый соус и слегка покувыркала все это вместе на сковороде, затем залила тыквенным соусом, добавила соль, специи и тушила до готовности. Ели с отварным отварным рисом (хорошо сочетается).

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru