



Курица в соевом соусе.



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 104.6	Белки 15.1	Жиры 4.3	Углеводы 1.4

Ингредиенты

Куриная грудка - 600 граммов
Соевый соус - 40 граммов
Морковь - 75 граммов
Перец болгарский - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

1. Разрезать куриную грудку на маленькие кусочки. 2. Залить кусочки курицы соевым соусом, добавить специй по вкусу. (соль не нужна, соевый соус и так достаточно соленый) 3. Оставить все это дело на пару часов. (Обычно оставляю на 2-3 часа) 4. Разогреть сковородку, добавить немного масла. (Добавляю оливковое) 5. Равномерно разложить курицу по сковороде. 6. Обжаривать на сильном огне по две минуты с каждой стороны. 7. Заранее нарезанную морковь и перец кинуть в сковородку. (перец не обязательно) 8. Снова обжариваем с каждой стороны по 2 минуты на сильном огне. 9. Накрываем крышкой, делаем огонь чуть ниже среднего обжариваем по 5 минут с каждой стороны. 10. Выключаем плиту и оставляем курицу под крышкой на 5 минут.

Инструкция по приготовлению

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