



курица в овощах



На 1000 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	1323	82.7	93.1	38.8
На 100 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	132.3	8.3	9.3	3.9

Ингредиенты

Курица - 500 граммов
лук - 100 граммов
Морковь - 50 граммов
Томатное пюре. Консервы - 50 граммов
Кабачок - 500 граммов
Масло подсолнечное - 25 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

пассеровать в раст. масле овощи до прозрачности, присолить. выложить сверху курицу порционную. Довести до кипения массу (овощи и курица дадут много сока. если не достаточно, то добавить воды). Добавить томатное пюре, убавить огонь. томить 20-30 мин под крышкой. За 5 мин. до готовности добавить куркуму, перец, лавровый лист.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru