

Цыпленок с баклажанами



На 100 грамм:
Калорийность: **71.16 ккал.**
Белки: **4.88 г.**
Жиры: **3.6 г.**
Углеводы: **4.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cyplenok-s-baklazhanami/>

Ингредиенты:

- курица 1 кг
- лук репчатый 3 шт
- чеснок 1 шт
- баклажаны 2-3 средних
- кабачки 2-3 средних
- перец сладкий 3 шт
- помидоры 3-5 шт средних
- прованские травы сухие 1 ст.л
- розмарин или тимьян свежий 2-3 веточки
- зелень свежая (укроп, базилик, кинза, эстрагон) 1 пучок
- соль морская — по вкусу
- перец черный — по вкусу
- томатная паста 1 стакан 1

Приготовление:

Оборвать листочки розмарина или тимьяна, мелко порубить.

Нагреть глубокий сотейник, влить томатный сок, порезать ципленка, всыпать щепотку крупной соли, нарубленный розмарин и тушить куски цыпленка мин 30.

Далее резать по очереди перечисленные ниже овощи и добавлять по очереди к цыпленку, каждый раз перемешивая:

Лук (одну головку оставить), чеснок, баклажаны, сладкий перец, кабачки, помидоры без кожицы.

Когда все овощи будут в сотейнике, приправить сухими прованскими травами, перцем и оставшейся солью, накрыть и протушить на малом огне 30 мин, перемешивая 2-3 раза.

В конце добавить тонко нарезанный лук, нарубленную свежую зелень, перемешать, довести

до кипения и прокипятить 1 минуту.