

# Фунчоза с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **125.74 ккал.**  
Белки: **8.36 г.**  
Жиры: **5.34 г.**  
Углеводы: **11.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/funchoza-s-kuricej/>

## Ингредиенты:

- фунчоза 100 грамм
- окорочок 350 грамм (без кожицы)
- помидорки черри 65 грамм
- базилик
- 1 ч.л. сметаны 15%
- вода 200 мл
- специи, перец, соль по вкусу
- кунжут 5 грамм

## Приготовление:

Отделяем мясо от косточек (кожицу не использовать). Берём сковородку с антипригарным покрытием. Обжариваем на ней помидорки постепенно добавляя мясо курицы. Тушим. Подливаем воды. Тушим. Добавляем ложку сметаны и базилик. Ещё раз тушим. В это время берём глубокую миску и заливаем в ней кипятком фунчозу. Ножницами растригаем. Максимум 2-3 минуты. Сливаем водичку. Добавляем нашу фунчозу к курочке. Тушим минут 5-7. Блюдо готово. Сверху посыпаем кунжутом.