

## Курица с ананасом



На 100 грамм:  
Калорийность: **66.14 ккал.**  
Белки: **8.8 г.**  
Жиры: **0.63 г.**  
Углеводы: **5.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-ananasom/>

### Ингредиенты:

- 1 небольшой ананас
- 500 гр помидоров в собственном соку
- 800 гр куриного филе
- соль, перец
- немного муки

### Приготовление:

Ананас очистить, нарезать небольшими кусочками.

Куриное филе также нарезать. В сковороде разогреть немного растительного масла.

Выложить куриное филе, обжарить до полуготовности.

Помидоры в собственном соку измельчить при помощи погружного блендера. Поперчить и посолить. Добавить к курице.

Перемешать, накрыть крышкой и оставить тушиться на небольшом огне, 15-20 минут.

Добавить кусочки ананаса, готовить еще минут 5.

Томатный соус можно немного загустить мукой: увеличить огонь, понемногу всыпать муку, энергично мешая.

В сезон лучше использовать свежие помидоры.

Курицу можно солить и перчить с самого начала, но мне достаточно в соусе.