

Курица с рисом и маслинами в горшочке



На 100 грамм:
Калорийность: **111.93 ккал.**
Белки: **10.97 г.**
Жиры: **6.72 г.**
Углеводы: **1.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-risom-i-maslinami-v-gorshochke/>

Ингредиенты:

- куриные окорочка 4 шт
- шампиньоны 250 грамм
- луковица крупная 1 шт
- помидор крупный 1 шт
- маслины без косточки 100 грамм
- чеснок 4 зубчик
- молотая зира 1 ч.л
- прованские травы 1 ч.л
- соль по вкусу
- рис 200 грамм
- куриного бульон 480 мл

Приготовление:

Снимаем мясо с окорочков, нарезаем небольшими кусочками и обжариваем на сильном огне на растительном масле со всех сторон. Кладем в горшки. Шампиньоны режем на четвертинки, лук шинкуем не очень мелко. Все вместе обжариваем в той же сковороде с добавлением зиры и прованских трав в течение пары минут и укладываем поверх курятины. Далее кладем нарезанные кружочками маслины и кубики помидоров (шкурку предварительно снять). Все это засыпаем рисом (по 50 г на порцию), солим, добавляем по 1 натертому зубчику чеснока. Вливаем бульон (по 120 мл на порцию). Отправляем горшочки в духовку и готовим при 180 градусах около 45-50 минут, до готовности риса.