

Куриная грудка с овощами в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **72.65 ккал.**
Белки: **10.48 г.**
Жиры: **1.19 г.**
Углеводы: **5.03 г.**

Время приготовления: **100 минут**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-ovoshami-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 800 гр
- баклажаны - 300 гр
- картофель - 300 гр
- вода - 150 гр
- помидор - 100 гр
- лук - 70 гр
- морковь - 70 гр
- томатная паста - 60 гр
- чеснок - 2 зубчика
- петрушка - 50 гр
- кинза - 50 гр
- масло растительное - 5 гр
- соль - 3 гр
- хмели-сунели - 2 гр
- перец черный - 1 гр
- перец красный - 1 гр

Приготовление:

Моем овощи, зелень и куриную грудку. .

Нарезаем грудку кусками примерно по 3 см. Картошку, помидоры и баклажаны нарезаем кубиками по 1,5-2 см.

Складываем нарезанное в мультиварку.

Лук и морковь режем мелко и обжариваем на сковороде, смазанной небольшим количеством

растительного масла, до золотистой корочки.

Разводим томатную пасту в воде и заливаем в мультиварку. Добавляем соль, перцы и специи, высыпая со сковородки обжаренный лук с морковкой и все все перемешиваем.

Ставим на режим тушение на 1 час.

Теперь мелко нарезаем зелень и каждые 10 минут перемешиваем содержимое мультиварки добавляя после этого небольшую порцию зелени. Такая схема добавления зелени придаст блюду насыщенный вкус и аромат.

В конце, когда программа приготовления закончится, еще раз перемешиваем и посыпаем остатками зелени. Блюду нужно настояться в течении 10-15 минут.

Куриная грудка с овощами получается низкокалорийная и абсолютно не жирная - а значит отлично подойдет на любой прием пищи.