

## Куриное филе, тушенное с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **68.52 ккал.**  
Белки: **8.21 г.**  
Жиры: **2.23 г.**  
Углеводы: **4.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-tushennoe-s-ovoshami/>

### Ингредиенты:

- 1 ч. л. сока лимона
- 300 гр. филе
- 50 мл. соевого соуса
- 2 моркови
- луковица
- болгарский перец
- 120 гр. шампиньонов

### Приготовление:

Все продукты одинаково нарезать. Обжарить мясо на сильном огне в раскаленной сковороде. Мясо лучше класть частями, чтобы оно успевало обжариваться, не выделяя много сока. Также частями пожарить и овощи. К последней обжариваемой части овощей добавить зелень и измельченный чеснок. Смешать мясо в сковороде с овощами, залить соком лимона и соевым соусом, через минуту убрать с огня.