

Медовая курица с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **144.66 ккал.**
Белки: **10.73 г.**
Жиры: **5.84 г.**
Углеводы: **11.89 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриное 500 г
- яичный белок 1 штука
- мука кукурузная 40 г
- лук репчатый 2 головки
- масло оливковое 3 столовые ложки
- перец зеленый 1 штука
- морковь 2 штуки
- мед 90 г
- зеленый горошек стручковый 100 г
- кунжутные семечки 2 столовые ложки
- специи по вкусу

Приготовление:

Порежьте курицу на небольшие кубики. Слегка взбейте белок и положите в него курицу. Обваляйте в кукурузной муке. Лишнее стряхните.

Разогрейте вок на сильном огне, добавьте 1,5 столовые ложки масла и распределите по сковороде. Обжарьте курицу 4-5 минут до золотистого цвета. Переложите курицу на бумажное полотенце.

Снова разогрейте вок на большом огне, добавьте 1 столовую ложку масла и обжарьте нарезанный лук 3-4 минуты до мягкости. Добавьте нарезанный кубиками зеленый перец и морковь и томите 3-4 минуты до мягкости овощей. Добавьте нарезанный горошек и готовьте еще 2 минуты.

Выложите к овощам мед и хорошо перемешайте. Верните курицу в вок и снова хорошо перемешайте. Снимите сковороду с огня и присыпьте специями. Подавайте немедленно, посыпав кунжутом.

