

Тушеные куриные голени



На 100 грамм:
Калорийность: **151.79 ккал.**
Белки: **13.97 г.**
Жиры: **9.58 г.**
Углеводы: **2.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenye-kurinye-goleni/>

Ингредиенты:

- 6 шт куриных голеней
- 1 морковь
- 1/2 красного лука
- 3-4 ст.л. соевого соуса
- 3 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. майонеза
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. французской горчицы
- 1 ч.л. карри
- 1 ч.л. сушеного укропа

Приготовление:

Готовим маринад: смешиваем соевый соус с майонезом, горчицей в зернах,.

Карри и раздавленным чесноком.

Голени залить маринадом на 15 минут.

Слив маринад добавляем лук (нарезав дольками) и крупно нарезанную морковь.

Обжариваем на растительном или оливковом масле.

Разбавляем сметану влив в нее 200 мл воды, добавляем укроп и смешиваем.

Выливаем эту смесь в сковороду к голеням и тушим 15 минут на маленьком огне.