

КУРКА ПО-ІСПАНСЬКИ



35хв.



КБЖВ на 100г(із
соусом): К.139 Б.16
Ж.6.5 В.3



вага всієї порції -1000г

Нам знадобиться:

- 3 невеликі філешки (також можна гомілки)
- сушений часник, паприка, спеції до м'яса 🧄
- 20г олії
- для соусу
- 120г цибулі 🧅
- 25г вершкового масла 🧈
- 200мл не жирних вершків
- 100мл білого вина
- 40г гірчиці (краще медової)
- 200г бульйону (якщо немає, то більше вершків влийте)

Приготування:

До курячої грудки додаємо спеції та олію, гарно вимішуємо. Смажимо на сковорідці по 4-5хв з обох сторін, і прибираємо зі сковороди

В сковорідку вкидаємо масло та цибулю. На малому вогні, перемішуючи – готуємо 5хв.

Вливаємо вино, і перемішуючи готуємо, щоб майже все випарувалось.

Далі заливаємо бульйон, вершки, гірчицю. Якщо немає бульйону, то влийте більше вершків, але з бульйоном смачніше. Доводимо до кипіння.

Кладемо в соус курку, та тушкуємо хоча б 10хв, і можна подавати.

Порада: дуже смачно вимішати з цим соусом макарони чи спагетті, і подавати на обід разом з куркою

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/761



Порція

1200ккал – 200г+150г гарніру

1300ккал – 210г +170г гарніру

1400ккал – 220г +190г гарніру

1500ккал – 235г +220г гарніру

1700ккал – 270г+260г гарніру