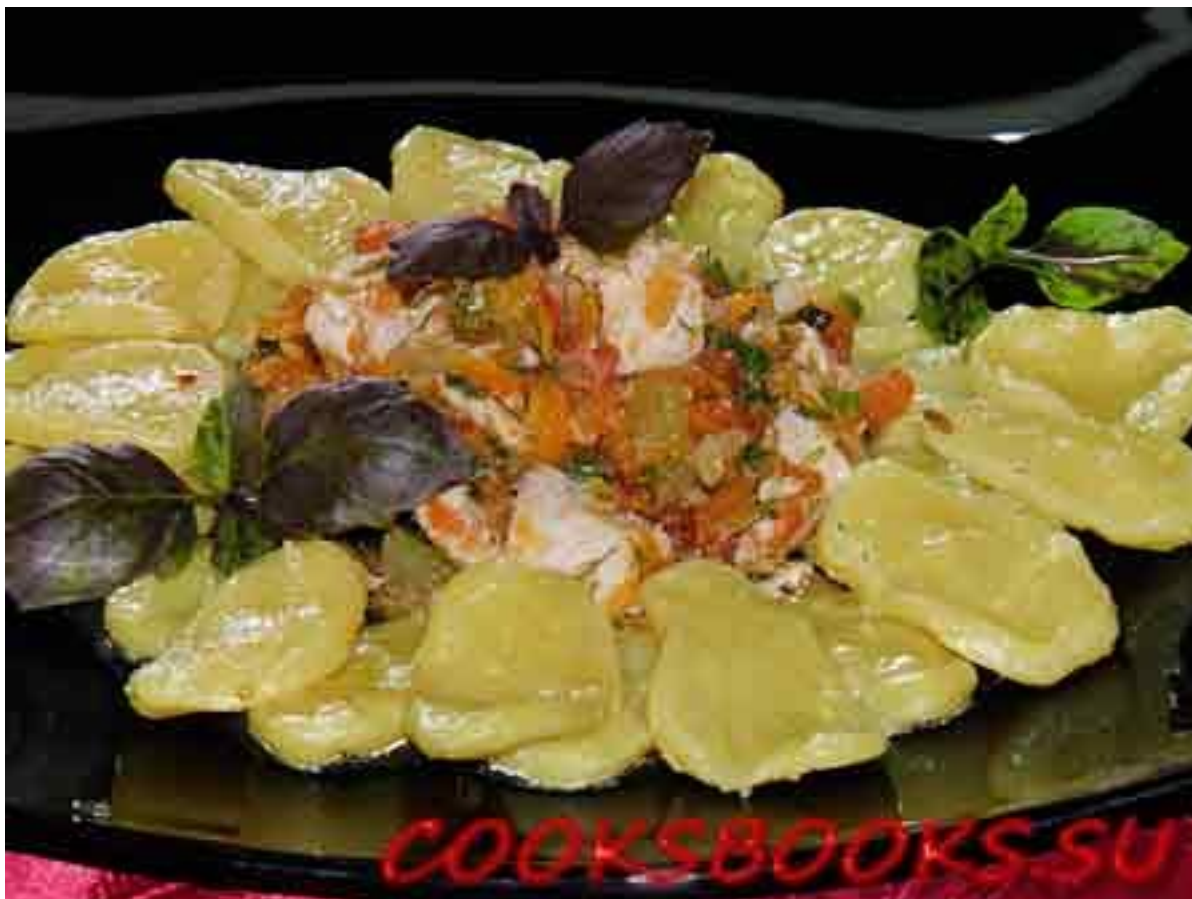


Филе курицы с кабачками в томатном соусе

Добавил(а) Оля
18.08.11 05:42 -



Продукты

- Кабачки - 1 шт., лук - 1-2 шт.
- Филе курицы - 1 кг., помидоры - 1 кг., морковь - 2 шт.
- Чеснок - 5 зубчиков., укроп, базилик, кинза
- Соль, перец

Филе курицы с кабачками в томатном соусе

Добавил(а) Оля
18.08.11 05:42 -



Кабачки нарезаем кубиками.



Лук нарезаем кубиками.

Филе курицы с кабачками в томатном соусе

Добавил(а) Оля
18.08.11 05:42 -



Морковь трём на крупной тёрке.



Кабачки, лук, морковь пассируем на растительном масле.

Филе курицы с кабачками в томатном соусе

Добавил(а) Оля
18.08.11 05:42 -



Помидоры чистим от кожуры.

Нарезаем кубиками.



Филе курицы нарезаем кубиками.

Филе курицы с кабачками в томатном соусе

Добавил(а) Оля
18.08.11 05:42 -



Мясо добавляем к овощам и тушим 5 минут, периодически помешивая.



Добавляем томаты, солим, перчим и тушим 15 минут.

Филе курицы с кабачками в томатном соусе

Добавил(а) Оля
18.08.11 05:42 -



Зелень и чеснок мелко рубим.



Приятного аппетита!!!

Филе курицы с кабачками в томатном соусе

Добавил(а) Оля
18.08.11 05:42 -

{kunena_discuss:12}