

Состав:

(на 2 порции)

1 куриное филе (2 куриные грудки)

½ моркови

1 репчатый лук

1 зубчик чеснока

3-4 веточки укропа

соль

черный молотый перец

Рецепт курицы с морковью:

Куриное филе промыть, немного обсушить и нарезать некрупными полосками либо небольшими кусочками.

Репчатый лук очистить, промыть и мелко порубить. Морковь промыть и натереть на терке.

Репчатый лук обжарить на сковороде на растительном масле в течение 1-3 минут (на среднем огне), к луку добавить нарезанное куриное филе, посолить, добавить черный молотый перец, обжарить 4-5 минут, после чего добавить тертую морковь накрыть крышкой и готовить около 6-8 минут.

Укроп промыть, обсушить и мелко порубить. Чеснок очистить, промыть и выдавить через пресс (чеснокодавилку) в курицу с морковью. Сюда же добавить укроп, перемешать и снять с огня.

Приятного аппетита!