

ЭФИОПСКОЕ РАГУ

Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 30 минут

Входит в коробку:

- 3 ч. чечевицы, вареной
- 1 (14,5 унции) банка нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли
- 1 (15 унций) банка моркови без соли, слить сок

Дополнительные ингредиенты:

- 1 фунт куриной грудки без костей и кожи, обрезанной
- 2 ч. (16 унций) куриного бульона с низким содержанием соли
- 6 маленьких головок лука (~3 ч.), нарезанного
- 2 столовых ложки измельченного имбиря
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока

Инструкции:

1. Нагрейте духовку до 350 градусов F. В большой сковороде на средне-сильном огне обжарьте лук до полупрозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте морковь, готовую чечевицу, чеснок и имбирь; готовьте 2-4 минуты. Снимите с огня и добавьте помидоры.
3. В небольшой противень для выпечки добавьте курицу, бульон и чечевичную смесь. Поставьте в горячую духовку на 20 минут или пока внутренняя температура курицы не достигнет 165 градусов F.



Питательная ценность*

Всего порций: 8
Размер порции: 1 ½ ч.
Калории: 209
Жиры: 2 г
Натрий: 222 мг
Углеводы: 26 г
Пищевые волокна: 8 г
Белки: 21 г
Углеводов в порции: 1 ½

**В питательную ценность входят вареная чечевица, консервированные помидоры без добавления соли, нарезанные кубиками, консервированная несоленая нарезанная морковь (сок слит), куриная грудка без кожи (сырая), куриный бульон с низким содержанием соли, мелкий белый лук и специи.*