

КУРИНОЕ РАГУ

Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 25 минут

Входит в коробку:

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

Дополнительные ингредиенты:

- 2 ½ фунта куриной грудки без костей и кожи, обрезанной
- 2 ч. (16 унций) куриного бульона с низким содержанием соли
- 4 маленькие головки лука, нарезанного
- 2 столовых ложки измельченного имбиря
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- 1 столовая ложка сушеной петрушки

Инструкции:

1. Нагрейте духовку до 350 градусов F. В большой сковороде на средне-сильном огне обжарьте лук до прозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте в сковороду имбирь, чеснок, петрушку и морковь; готовьте 2-3 минуты.
3. Уберите с огня. Добавьте томаты; хорошо перемешайте.
4. Выложите тонкий слой томатной смеси на дно формы для выпечки среднего размера. Выложите слой курицы и вылейте в форму куриный бульон. Выложите оставшуюся томатную смесь поверх слоя курицы.
5. Запекайте в духовке на протяжении 20 минут или пока внутренняя температура курицы не достигнет 165 градусов F. Измельчите курицу перед подачей.

Совет: Добавьте 1-2 ч. порезанного сельдерея для более яркого вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 10
Размер порции: 1 ½ ч.
Калории: 253
Жиры: 3,6 г
Натрий: 217 мг
Углеводы: 21 г
Пищевые волокна: 6,8 г
Белки: 33 г
Порций углеводов: 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 приправы.*