



Курица марракеш



Ингредиенты

◦ Белая фасоль	1 банка (400г)
◦ Батат	1 шт.
◦ Корица	1 щепотка
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Куркума	1 щепотка
◦ Морковь	2 шт.
◦ Петрушка	1 пучок
◦ Помидоры	3 шт.
◦ Перец чили	1 стручок
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Филе куриное	450 г
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Соль морская и перец	по вкусу

Способ приготовления:



90 мин



6 порции



165 ккал

1. Куриное филе нарежьте кубиками, обжарьте на сковороде на оливковом масле.

2. Морковь, лук, батат нарежьте кубиками – желательно одинакового размера – и добавьте на сковороду к мясу.

3. Перец чили и чеснок, помидоры мелко нарежьте. Добавьте к мясу вместе с фасолью, щепоткой корицы и щепоткой куркумы.

4. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки.

5. Оставьте тушиться на слабом огне под крышкой до готовности – примерно 30 минут.



Совет

Батат в этом рецепте можно с успехом заменить тыквой.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>