

# Соте из курицы



1 ч 0 мин

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ



4 порции

Калорийность: 1284 Ккал

Белки: 54.8 грамм

Жиры: 56.6 грамм

Углеводы: 124.0 грамм



13 ингредиенты

# Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#), [Соте](#)

Ингредиент	Кол-во
Белое сладкое вино	500 мл
Пшеничная мука	150 г
Изюм	300 г
Растительное масло	40 мл
Паприка	по вкусу
Соль	по вкусу
Сливочное масло	50 г
Лук репчатый	3 головки
Морковь	3 штуки
Свежий перец	по вкусу
Груши	2 штуки
Лимон	1 штука
Курица	1 кг

# Инструкция

1. В сковороде растопить сливочное масло. Части разделанной курицы обвалять в муке и отправить в сковороду. Обжарить с обеих сторон до появления слегка золотистого цвета и удалить из сковороды.
2. Груши очистить от кожицы, избавиться от сердцевин и порезать ломтиками.
3. В оставшейся смеси масла и куриного сока обжарить мелко нарезанный лук, порезанную соломкой морковь, добавив соль, паприку и черный молотый перец.
4. Как только овощи обжарятся, выложить сверху на них куски курицы, начиная с самых толстых. Сверху выложить груши и изюм. Влить вино. Сверху посыпать небольшим количеством лимонной цедры. Немного подержать на огне и подавать.