

## КУРИЦА С БРОККОЛИ И МАСЛИНАМИ



 40 минут

 000 ккал; БЖУ 00/00/00 (каждая порция)

 365 г (каждая порция)

### **Ингредиенты:**

филе куриное, брокколи, маслины, чеснок, сливки, паста примерба базилик.

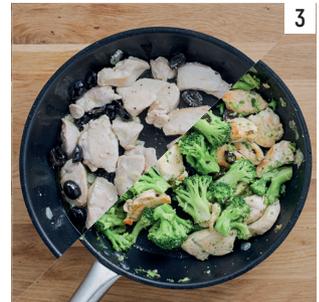
 Предварительно разморозьте филе куриное, брокколи



1  
Нарежьте куриное филе ломтиком, брокколи разделите на соцветия. Чеснок нарежьте тонкими слайсами, маслины – пополам.



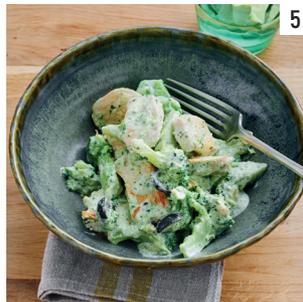
2  
Отваривайте брокколи в кипящей подсоленной воде на среднем огне 2-3 минуты.



3  
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте курицу на сильном огне 2-3 минуты до золотистой корочки. К курице добавьте брокколи, чеснок, маслины. Обжаривайте на среднем огне, помешивая, еще 2 минуты.



4  
К курице и брокколи добавьте приправу примерба базилик и влейте сливки. Перемешайте и держите на среднем огне 2-3 минуты, пока соус не загустеет.



5  
Подавайте курицу с брокколи и сливочным соусом.