

Курочка з грибами

і шпинатом



 5-6 порцій  40 хвилин

СКЛАДНИКИ

500 г курячого філе
500 г шампіньонів
200 г шпинату
300 г сметани або грецького
йогурту
1 ч.л. сушеного часнику
1 ч.л. італійських трав
50 г вершкового масла

ІНСТРУКЦІЇ:

1. Куряче філе поріжте кубиками ~1,5-2 см
2. Викладіть на розігріту та змащену половиною вершкового масла (або гхи, або смальцю, або оливкової олії) пательню
3. Обсмажте до золотистої скоринки, десь в середині приготування підсоліть за смаком
4. Гриби поріжте кубиками схожого розміру, як курочку. Після того, як курочка обсмажилася, викладіть її в тарілочку, а в пательню додайте порізані гриби, обсмажте їх до готовності.
5. Додайте до грибів курочку і порізаний шпинат, накрийте кришкою. Коли шпинат "осяде", все гарно перемішайте, додайте спеції, і через пару хвилин сметану. Розмішайте гарно і на повільному вогні прогрійте так, щоб сметана лише почала закипати. Знову розмішайте і вимкніть.
6. Страва готова. Смачного!

Ольга Озерна

сертифікований нутріціолог та коуч зі схуднення та зміни звичок



КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:



olga.ozerna.com



[FoodScienceWellbeing](#)



[nutricoach_ozerna](#)



[ozerna.olga](#)



[olga.ozerna](#)

ПРО МЕНЕ:

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю турботливому схудненню без жорстких обмежень, а також створенню власної стратегії харчування та оздоровлення життєвих звичок
- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучингових стратегій