



Ингредиенты

- Куриная грудка без кожицы (или филе курицы) — **1 шт.**
- Морковь (небольшого размера) — **1 шт.**
- Цветная капуста или брокколи — **1 соцветие небольшой величины**

ИЛИ

- Любые разрешенные овощи — **50 г**
- [Смесь «Неокейт»](#) — **примерно 140 мл (9-10 столовых ложек)**

Приготовление

Вымойте кусочек куриной грудки (филе) и порежьте на небольшие кусочки.

Вымойте, очистите и порежьте на небольшие кусочки овощи.

Кусочки курицы положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы они были полностью погружены в воду. Варите на умеренном огне в несоленой воде. Доведите до кипения, удалите пену, уменьшите огонь.

Порезанные овощи положите в кастрюлю, где варится курица, следите за тем, чтобы они были полностью погружены в воду, если необходимо — долейте воду.

Продолжайте варить курицу и овощи, пока они не станут мягкими.

Уберите кастрюлю с огня, слейте лишнюю воду, дайте немного остыть.

Добавьте приготовленную заранее смесь [смесь «НЕОКЕЙТ»](#) в качестве соуса и тщательно перемешайте вилкой (на этом этапе можно добавить в соус немного муки для того, чтобы он приобрел более густую консистенцию).

Посоветуйтесь с Вашим врачом о том, какую муку можно использовать для приготовления соуса.

Для приготовления можно использовать любые овощи, мясо или их комбинации, которые рекомендует ваш врач и которые доступны с учетом сезона.