Ароматная и сочная запеканка из куриного филе с грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **84,41 ккал.**
Белки: **14,42 г.**
Жиры: **1,82 г.**
Углеводы: **1,74 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/aromatnaya-i-sochnaya-zapekanka-iz-kurinogo-file-s-gribami/

Ингредиенты:
- куриное филе - 4 шт
- морковь - 3 шт
- шампиньоны маринованные - 400 г
- лук - 1 шт
- сыр - 120 г
- натуральный йогурт - 100 мл
- сок лимона - 1/2 шт
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Куриное филе промыть, насухо обтереть и порезать полосками. Сложить измельченное куриное филе в миску, влить сок половины лимона, посолить, поперчить и добавить молотый мускатный орех по вкусу. Тщательно все перемешать, немного помять руками и оставить мариноваться при комнатной температуре (накрыть пищевой пленкой или крышкой). Морковь вымыть, опустить в кипящую воду и варить до готовности около получаса при слабом кипении. После этого вынуть морковку из кипящей воды, дать остыть и очистить от кожуры. Лук очистить и мелко порезать. Разогреть в кастрюле с антипригарным дном или сковороде 2-3 ст.л масла и обжарить в нем лук до золотистого цвета на небольшом огне. Маринованные шампиньоны откинуть на дуршлаг и дать стечь маринаду. Порезать грибы небольшими пластинками, добавить к луку и обжарить, помешивая, на среднем огне пару минут. Влить йогурт и потушить все вместе еще 2-3 минуты, как можно чаще помешивая. Форму для запекания (диаметр примерно 20 см) смазать маслом. Духовку разогреть до 200С. Как можно

плотнее уложить кусочки маринованного куриного филе на дно и бока формы. Посыпать курицу тертым сыром (оставить чуть меньше половины для верхнего слоя). Следующим слоем выложить остывшие грибы с луком. Отварную морковь натереть на крупной терке и выложить ровным слоем поверх грибов. По спирали выложить оставшееся филе (желательно уложить их плотнее друг к другу) и отправить на полчаса в разогретый духовой шкаф. Через полчаса должно образоваться достаточно много сока, его нужно слить. Посыпать места соединения кусочков мяса тертым сыром и отправить форму в духовку еще на 10-15 минут при той же температуре. После выпечки оставить куриную запеканку еще на 10 минут в форме. После этого перевернуть пирог на большое плоское блюдо и украсить. Нарезать запеканку из куриного филе порционными кусочками и подавать к столу горячей.