

Диетический курино-грибной жюльен «бутик на выезде»



На 100 грамм:
Калорийность: **82,43 ккал.**
Белки: **13,48 г.**
Жиры: **1,58 г.**
Углеводы: **2,73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-kurino-gribnoj-zhyulen-butik-na-vyezde/>

Ингредиенты:

- 800 г куриного филе
- 3 луковицы
- 300 г творог пастообразный 0,3%
- 150 мл ряженка
- 250 г шампиньоны
- 50 г полутвердого сыра

Приготовление:

Филе нарезать небольшими кусочками, отбить, чтобы плоские были.

Лук нарезать мелко.

Шампиньоны нарезать тонкими пластинками.

Сыр натереть на крупной терке.

Ряженку взболтать с творогом.

Выкладывать слоями:

Курогрудка-грибы-лук-"ляпки" творожно-ряженочной массы (2-3 слоя, соль по вкусу), верхний слой посыпать сыром. Запекать в духовке около 40 минут при 180 градусах.