

Фаршированные помидорки с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **68,69 ккал.**
Белки: **9,02 г.**
Жиры: **2,33 г.**
Углеводы: **2,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-pomidorki-s-kurinym-file/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 200 г
- помидоры - 6 шт
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- сыр - 100 г (у нас российский)
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Помидоры выбирайте небольшие и твердые, чтобы в процессе запекания они не превратились в кашу. Куриную грудку ополосните и просушите, острым ножом порежьте на мелкие кусочки. Обжарьте рубленую куриную грудку на сковороде, присыпав солью и перцем, до легкой румяности. В помидорах срежьте верхушку и аккуратно чайной ложечкой удалите сердцевину. Заполните помидорки обжаренной грудкой. Сверху положите по ст. ложки йогурта (можно меньше, зависимо от размера помидора) и обильно присыпьте натертым на мелкой терке сыром. Запекайте помидоры в духовке 15-20 минут при температуре 180-200 градусов. Вкуснейшие запеченные фаршированные помидорки на закуску готовы! Подавайте горячими!