

Филе курицы в особом соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **125,48 ккал.**
Белки: **16,34 г.**
Жиры: **5,71 г.**
Углеводы: **0,95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-kuricy-v-osobom-souse/>

Ингредиенты:

- куриное филе 1 кг
- сметана 400 г
- лимоны 1 штука
- сливочное масло 2 столовые ложки
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

- 1 Филе курицы нарежьте на куски. Лимон нарежьте тонкими кружочками и удалите зернышки.
- 2 На дно посуды налейте четверть сметаны, уложите половину филе, посолите и поперчите. Сверху положите половину кружочков лимона, залейте еще четвертью сметаны.
- 3 Уложите еще один такой же слой из оставшегося филе, сметаны и лимонов. Сверху положите остатки масла.
- 4 Тушите под крышкой в духовке до готовности.