# Гречневая запеканка с курицей: сбалансированный обед

На 100 грамм:
Калорийность: **157.93 ккал.**
Белки: **17.09 г.**
Жиры: **3.72 г.**
Углеводы: **14.54 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-zapekanka-s-kuricej-sbalansirovannyj-obed/

**Ингредиенты:**
- гречневая крупа - 250 г
- куриная грудка - 600 г
- яйца - 2 шт
- лук - 1 шт
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу

**Приготовление:**
Гречку отварить до готовности, в соответствии с инструкцией на пачке, в немного подсоленной воле. Курицу отварить, отделить от костей и расщепить руками на небольшие кусочки. Репчатый лук нарезать тонкими четверть-кольцами. На сковороде разогреть масло и поочередно с интервалом в 5 минут выложить сначала репчатый лук, а затем курицу. Суммарно обжаривать все это около 7 минут. Добавить в сковороду 2 столовые ложки йогурта, посолить и поперчить, перемешать и тушить 3 минуты. Сыр натереть на мелкой терке. В пиале взболтать куриные яйца с 3-мя ложками йогурта. Форму для запекания смазать маслом при помощи кулинарной кисти. Выложить в нее половину гречки и присыпать третью сыра. Следующим слоем выложить в форму куриное мясо и также присыпать третью сыра.
Далее засыпаем блюдо оставшейся гречкой, равномерно вливаем яйца взбитые со сметаной и присыпаем оставшимся сыром. Форму убирать в духовку разогретую до 180 градусов на 40 минут. Наша гречневая запеканка готова, можно нарезать ее порционными кусочками и

подавать гостям с салатами из свежих овощей.