Грудка с ананасами

На 100 грамм:
Калорийность: **106,86 ккал.**
Белки: **15,53 г.**
Жиры: **2,35 г.**
Углеводы: **6,12 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grudka-s-ananasami/

Ингредиенты:
- грудка куриная 5 шт
- консервированный ананас 10 шт
- картофель 8 шт
- сметана по вкусу
- сыр нежирный100 г
- чеснок 1 зубчик
- масло оливковое 2 ст. л
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
Берем куриный грудки и для начала промываем их, обсушиваем, нарезаем на порционные кусочки и выкладываем в кастрюлю. Туда же добавляем все специи, соль, перец, все тщательно перемешиваем, закрываем крышкой и оставляем кастрюлю с мясом мариноваться около 30–40 минут в холодильнике.
Пока курица маринуется, займемся картофелем. Чистим, промываем и нарезаем на разделочной доске кольцами с толщиной не более полсантиметра. Выкладываем в глубокую миску, солим и перчим.
Затем берем глубокий противень, застилаем пекарской бумагой, либо смазываем маслом, и выкладываем нарезанную картошку. Сверху картошки выкладываем кусочки ананаса, а поверх их еще выкладываем нарезанные кусочки курицы.
Готовим соус. В емкости смешиваем сироп от маринованных ананасов со сметаной, куда добавляем пропущенный через чесночницу чеснок, все перемешиваем и получившимся соусом поливаем мясо с картошкой и ананасами на противне.
Разогреваем духовку до 180–200 градусов и запекаем курицу примерно полтора часа. Где-то

за десять минут достаем противень, посыпаем все сверху тертым сыром и продолжаем запекать до полной готовности.