Хлеб из куриного филе

На 100 грамм:
Калорийность: **109,31 ккал.**
Белки: **16,67 г.**
Жиры: **3,25 г.**
Углеводы: **2,7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/hleb-iz-kurinogo-file/

Ингредиенты:
- куриное филе 400 г
- яйцо - 1 шт
- лук - 1 шт
- сыр твердый нежирный - 75 г
- помидор - 1 шт
- томатная паста 1-2 ст. л
- зелень - по вкусу
- соль, перец и зира по вкусу

Приготовление:
Лук порезать кубиком и тушить в водичке. Филе промыть и перемолоть на фарш. Затем перемешать с остывшим луком, яйцом, солью и специями. Порезать половину или чуть больше сыра маленькими кубиками, помидор кружками.
Сыр и порезанную зелень добавит в фарш. Перемешать и отобить его об миску. Выложить массу в форму (силиконовую).
Смазать томатной пастой и сверху внахлест уложить помидоры.
Поставить в духовку при 230С на 30 минут. Затем достать, посыпать оставшимся сыром (предварительно натереть) и вернуть в духовку еще на полчаса.
Готовый хлебец остудить (если много жидкости слить).