

«Хлеб» из куриной грудки



На 100 грамм:
Калорийность: **131,44 ккал.**
Белки: **14,14 г.**
Жиры: **7,24 г.**
Углеводы: **2,61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hleb-iz-kurinoj-grudki/>

Ингредиенты:

- фарш куриный 400 г
- 1 яйцо (у нас 2 желтка)
- 1 луковица
- сыр маложирный твердый 100 г
- помидор 1 шт
- томатная паста 1-2 ст. л
- зелень
- соль, перец и зира по вкусу

Приготовление:

Порежем лук кубиком и тушим в водичке.

Фарш перемешаем с остывшим луком, яйцом, солью и специями.

Порежем половину или чуть больше сыра маленькими кубиками, помидор кружками.

Добавим сыр и порезанную зелень в фарш. Перемешаем и отобьем его об миску.

Выложим массу в форму для запекания.

Смазать томатной пастой и сверху внахлест уложить помидоры.

Поставить в духовку при 230 *С на 30 минут. Затем достать, посыпать оставшимся сыром (предварительно натереть) и вернуть в духовку еще на полчаса.

Готовый хлебец остудить (если много жидкости слить).