

Кабачок и курица «на скорую руку»



На 100 грамм:
Калорийность: **69.96 ккал.**
Белки: **10.3 г.**
Жиры: **1.2 г.**
Углеводы: **3.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachok-i-kurica-na-skoruyu-ruku/>

Ингредиенты:

- 400 г куриного филе
- 2 ст.л. соевого соуса
- 4 ст.л. ряженки
- 1 ч.л. сухого измельченного чеснока
- 1 большой кабачок (700 г)
- 40 г сыр (у меня ольтермани 17%)
- 4 зубчика чеснока

Приготовление:

Курицу режем кусочками, маринуем в соевом соусе и ряженке, добавляем приправу и соль по вкусу. Режем кабачок кусочками, трем сыр, режем чеснок кружочками. Через 15 минут выкладываем на противень курицу и кабачки вперемешку с чесноком, солим по вкусу. Сверху посыпаем сыром. В духовке на 200 градусах готовим 20 минут.