

## Капрезе с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **120 ккал.**  
Белки: **17,3 г.**  
Жиры: **6,2 г.**  
Углеводы: **1,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapreze-s-kuricej/>

### **Ингредиенты:**

- 3 шт больших томатов
- 4 шт куриные грудинки
- 12 шт листиков базилика
- 300 г моцареллы
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 1 ч.л. соли

### **Приготовление:**

Курицу слегка отбейте. Натрите мясо перцем и солью. Дайте постоять 30 минут в холодильнике.

Помидоры порежьте на тонкие кольца.

Нагрейте духовку. Противень постелите бумагу или фольгу.

Выложите на противень курицу и налейте немного воды, чтоб курица пропарилась. Пеките 10 - 15 минут.

Когда вода испарится, выньте курицу. Посыпьте курицу моцареллой и уложите томат. Закрепите томаты зубочистками.

Пеките курицу еще 15 - 20 минут. Подавайте курицу горячей.