

Курица-гриль «пармезан»



На 100 грамм:
Калорийность: **100,02 ккал.**
Белки: **12,59 г.**
Жиры: **4,16 г.**
Углеводы: **2,91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-gril-parmezan/>

Ингредиенты:

- большая куриная грудка – 350-400 г
- оливковое масло – 1 столовая ложка
- соль, перец и сушеный тимьян – по вкусу
- моцарелла, натереть – 30 г
- свежий пармезан, натереть – 30 г

томатный соус:

- маленькая луковица, мелко нарезать
- стебель сельдерея, нарезать
- чеснок, выдавить – 2 зубчика
- соль – 0.5 чайной ложки
- молотый перец – 0.5 чайной ложки
- сушеный орегано – 1 столовая ложка
- томаты в собственном соку н/у – 1 банка
- томат-паста н/у – 1-2 столовых ложки
- листья базилика – 10-12 шт

Приготовление:

Разрежьте грудку напополам вдоль. Натрите грудки оливковым маслом, присыпьте солью, перцем и тимьяном. Выложите их на тарелку и поставьте в холодильник пока готовите соус. Нагрейте масло на сковороде. Обжарьте в течение 5 минут мелко нарезанный лук, сельдерей, добавьте соль, перец и орегано, помешивая. Добавьте выдавленный чеснок, пасту и томаты. Перемешайте и доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и оставьте тушиться на 10-15 минут, периодически помешивая.

Нагрейте гриль на улице до средней температуры. Выложите куриные грудки и обжарьте их с обеих сторон по 4-5 минут. Выложите каждую грудку в порционную тарелку, сверху на

каждую выложите соус и присыпьте все сыром.
Поставьте в духовку и держите пока сыр не расплавится и не подзолотится слегка.