

# Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами и чесноком



На 100 грамм:  
Калорийность: **114.85 ккал.**  
Белки: **10.88 г.**  
Жиры: **5.45 г.**  
Углеводы: **5.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-marinovannaya-v-kefire-zapechenaya-s-kartofelem-s-travami-i-chesnokom/>

## Ингредиенты:

- кефир- 300 мл
- куриные бедра- 3 шт
- картофель- 4 шт
- травы
- соль, перец
- чеснок
- томаты- 200 гр

## Приготовление:

В первую очередь делаем маринад. Мелко режем чеснок, добавляем его в кефир, солим, добавляем перец и травы.

Бедра маринуем в течении минут 20-25.

Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы.

Зубчики чеснока раздавить ребром ножа и уложить на картофель.

Томаты черри режем на 4 части и тоже выкладываем в форму.

Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада.

Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут.