

Курица «пикассо»



На 100 грамм:
Калорийность: **87 ккал.**
Белки: **15,6 г.**
Жиры: **1,9 г.**
Углеводы: **1,9 г.**

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

Ингредиенты:

- грудка куриная 4 штуки
- лук 2 штуки
- перец болгарский 3 штуки
- чеснок 3 зубчика
- помидоры 4 штуки
- бульонный кубик овощной 1 штука
- сыр нежирный до 20% 100 г
- смесь итальянских трав 1 столовая ложка
- вода 1/2 стакана
- молоко 1/2 стакана
- орех мускатный 1 щепотка
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Порежьте болгарский перец кольцами (лучше выбрать трех разных цветов это выглядит красочнее), предварительно удалив семена. Лук нарезать полукольцами, чеснок натереть на мелкой терке.

Куриные грудки посолить, поперчить, переложить в форму, сверху уложить лук и болгарский перец.

Тертый чеснок поместить в сковороду, залить водой, добавив нарезанные помидоры (кожицу можно предварительно удалить), хорошо перемешать. Добавить итальянских трав, соль, перец, щепотку мускатного ореха. Влить полстакана молока, перемешать.

Варить соус 5-7 минут на медленном огне. Залить им курицу с овощами. Закрыть фольгой, отправить в духовку при температуре 200 градусов на 30 минут.

Достать, посыпать натертым на терке сыром, поместить курицу обратно в духовку, но уже без фольги, еще на 15 минут, пока сыр не расплавится.