

Курица по-флорентийски



На 100 грамм:
Калорийность: **62.31 ккал.**
Белки: **5.81 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **3.87 г.**

Время приготовления: **1 час**

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

Ингредиенты:

- молоко 600 мл
- шпинат свежий листья 450 г
- куриное филе 4 куска
- репчатый лук 1 штука
- сыр 55 г
- горчица 1 чайная ложка
- чеснок 1 зубчик
- соль по вкусу
- орех мускатный молотый по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Разогрейте немного воды в большой кастрюле и тушите лук и чеснок пока они не станут мягкими, добавьте шпинат и тушите до готовности шпината.

Позвольте соку стечь, грубо нарубите шпинат и разместите в жаропрочном блюде для запекания.

Нагрейте чугунную гриль-сковороду. Разместите кусочки куриного филе на гриль-сковороде. Жарьте обе стороны до появления «четких полосок», без масла.

Переставьте сковороду на дно духовки для жаренья и оставьте там до готовности (на 10-15 минут).

Готовые кусочки куриного филе выложите на подушку из шпината.

Одновременно готовьте заливку. Смешайте молоко и горчицу, добавьте приправу по вкусу.

Вылейте соус на курицу и посыпьте тёртым сыром. Поставьте снова в духовку, но ненадолго, чтобы расплавился сыр.

Подавайте блюдо горячим. .

