

# Курица под консервированными помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **92,09 ккал.**  
Белки: **10,49 г.**  
Жиры: **3,05 г.**  
Углеводы: **4,97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-pod-konservirovannymi-pomidorami/>

## Ингредиенты:

- зеленые яблоки 3 штуки
- куриное филе 500 г
- репчатый лук 2 головки
- консервированные помидоры 2 штуки
- сыр твердый 100 г
- сметана 10% 50 г
- специи по вкусу

## Приготовление:

- 1 Куриное филе тонко отбейте. Нарежьте лук полукольцами, помидоры кольцами. Яблоки натрите на крупной терке, поперчите, посолите и полейте лимонным соком.
- 2 На противень положите куриное филе, сверху толстым слоем натертые яблоки, затем накройте оставшимся отбитым филе, посолите, поперчите, уложите слой лука, затем слой помидор, смажьте сметаной и посыпьте тертым сыром.
- 3 Запекайте в духовке при 200 градусах, не более 20 минут.