

Курица с грибами, запечённая под картофельной шубой



На 100 грамм:
Калорийность: **105,68 ккал.**
Белки: **8,36 г.**
Жиры: **5,13 г.**
Углеводы: **6,54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-gribami-zapechennaya-pod-kartofelnoj-shuboj/>

Ингредиенты:

- 300 гр куриной грудинки (2 шт)
- 250 гр грибов (в идеале шампиньоны)
- 3-4 средних картофелины
- 1 луковица
- 1 ст. ложка муки
- 250 мл молока
- 150 гр сливок (любой жирности, все зависит от желания разожраться)
- 100 гр тёртого сыра (сыра лучше не жалеть)
- соль, перец, зелень по желанию
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Включить духовку на 180 С.

Картофель помыть, положить в холодную воду и варить после закипания 6 минут. Остудить и почистить.

Курицу промыть, обсушить и порезать не большими кусочками. Грибы почистить и порезать, лук почистить и порезать кубиками.

В сковороде нагреть мало и обжарить кусочки курицы до румяного цвета, переложить на тарелку.

На том же масле обжарить лук, добавить к нему грибы и жарить до испарения жидкости. Всыпать муку, хорошо перемешать и, не переставая мешать, влить молоко со сливками, добавить курицу, соль и перец по вкусу.

В огнеупорную форму выложить соус. Сверху натереть картофель на крупной тёрке, немного присолить и посыпать тёртым сыром.
Запекать на среднем уровне примерно 30 минут.