

# Курица с овощами под сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **89,92 ккал.**  
Белки: **13,22 г.**  
Жиры: **3,37 г.**  
Углеводы: **2,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-ovoshami-pod-syrom/>

## Ингредиенты:

- куриное филе 2 шт (500 г)
- морковь 1 шт (маленькая или половинка) (50-60 г)
- сладкий перец половинка (50 г)
- лук репчатый половинка (50 г)
- кабачок или цуккини половинка (100 г)
- стручковая фасоль 80-100 г
- помидоры черри 5-6 шт (100 г)
- сыр моцарелла 100-150 г
- чеснок 2 зубчика (5 г)
- соль и перец по вкусу

## Приготовление:

Разогреваем духовку до 200 С градусов.

Куриное филе моем и разрезаем вдоль на 4 стейка. Получившиеся стейки отбиваем кухонным молоточком, солим и перчим. Затем, выдавливаем чеснок через чесночницу и растираем с двух сторон. Выкладываем стейки в форму.

Преступаем к овощам. Тут нет определенной пропорции овощей, добавляйте больше тех, которые любите. Я указала примерную массу каждого ингредиента, но все по вкусу. Морковь чистим и натираем на средней терке. Лук мелко нарезаем. Перец режем на небольшие прямоугольники. Кабачок нарезаем тонкими полосочками. Помидоры черри режем на четвертинки. Можно использовать обычные помидоры.

Все нарезанные ингредиенты перемешиваем. Добавляем к ним стручковую фасоль. Я использовала замороженную, перед добавлением промыла ее под холодной водой. Овощи немного солим, перемешиваем хорошо и выкладываем на куриное филе.

Посыпаем все тертым сыром и добавляем по краю немного воды. Ставим в разогретую

духовку до 200С градусов и запекаем минут 40 или до готовности.