

# Курица, запеченная под тертым картофелем



На 100 грамм:  
Калорийность: **89.51 ккал.**  
Белки: **9.56 г.**  
Жиры: **2.49 г.**  
Углеводы: **6.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-zapechennaya-pod-terтым-kartofelem/>

## Ингредиенты:

- филе куриное 2 штуки
- картофель 4 штуки
- лук 1 штука
- помидоры 2 штуки
- сметана 3 столовые ложки
- яйцо куриное 3 штуки
- чеснок 2 зубчика
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

## Приготовление:

Филе разрезать и хорошенько отбить. Выложить на противень, застеленный фольгой. Посолить, поперчить.

Помидоры нарезать кружочками и положить на филе.

Картофель натереть на крупной терке.

В отдельной мисочке немного взбить яйца, добавить сметану, мелко нарубленный лук и чеснок. Посолить, поперчить. Все хорошенько перемешать и добавить в натертый картофель. Снова перемешать.

Получившуюся массу ровным слоем распределить сверху на филе с помидорами.

Запечь в духовке до появления золотистой корочки. Разрезать на порции и подавать.