

Курица, запеченная с гречкой



На 100 грамм:
Калорийность: **223,21 ккал.**
Белки: **13,93 г.**
Жиры: **11,4 г.**
Углеводы: **17,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-zapechennaya-s-grechkoj/>

Крупа пропитывается соком мяса, получается гречневая каша божественного вкуса, особенно в сочетании с хмели-сунели, а сырная корочка, как фольга, сохраняет все полезные и питательные вещества внутри продукта.

Ингредиенты:

- курица средних размеров
- 2 стакана гречки
- сыр
- сметана
- лук
- чеснок
- приправа хмели-сунели
- соль
- раст. масло 1 ст л

Приготовление:

Два стакана тщательно промытой крупы укладываем на смазанный маслом противень. Сверху посыпать мелко нарезанными луковичей и тремя зубчиками чеснока.

Следующий слой – курица, нарезанная кусочками.

Мясо посыпать 1 чайной ложкой приправы хмели-сунели.

Промазать курицу сметаной, налить 1-1,5 стакана горячей соленой воды.

Сыр твердых сортов предварительно натереть на крупной терке.

Посыпать тертым сыром курицу.

Поставить противень в духовку на один час.

Если сверху образовалась золотистая корочка – блюдо пора доставать из духовки.