

# Курица, запеченная в духовке с горчицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **89,33 ккал.**  
Белки: **16,36 г.**  
Жиры: **1,5 г.**  
Углеводы: **2,88 г.**

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

## Ингредиенты:

- филе цыпленка без кожи - 500 г
- помидор - 1-2 шт
- лук репчатый - 1 шт
- чеснок - 1 зубчик
- горчица - 1 ст.л
- соль, черный молотый перец

## Приготовление:

Куриное филе обсушите бумажным полотенцем, нарежьте на крупные кусочки и выложите в горшочек.

Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Добавьте к курице. Добавьте горчицу, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Поставьте в духовку на 20 минут.

Помидоры очистите от кожуры (закиньте на 1 минуту в кипящую воду и сразу же охладите - кожа очень легко снимется). Разрежьте помидор пополам, выжмите от лишней жидкости и нарежьте мякоть на небольшие кусочки.

Добавьте нарезанные помидоры в горшочек и готовьте еще 15 минут.