Куриная грудка под пикантным соусом из авокадо и грецких орехов

На 100 грамм:
Калорийность: **160,87 ккал.**
Белки: **9,97 г.**
Жиры: **11,81 г.**
Углеводы: **4,95 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-pod-pikantnym-sousom-iz-avokado-i-greckih-orehov/

Привет! Очередной рецепт для тех, кто следит за своей фигурой: куриная грудка с соусом из авокадо и грецких орехов. Да, авокадо не самый диетический плод, но не забываем, что липиды так же необходимы для нашего организма, тем более, что курочка практически обезжирена (если брать грудку,конечно). Итак, приступим.

Ингредиенты:
- куриная грудка (филе) 200 г
- перец чили по вкусу
- авокадо 1 шт
- ядра грецких орехов 5-6 шт
- греческий йогурт без добавок 100 г
- чеснок 2 зубчика
- листья базилика 20 г
- половинка лимона
- соль по вкусу

Приготовление:
Все очень просто: куриную грудку промыть, просушить, посолить, поперчить, завернуть в фольгу и отправить в духовку при 220 градусах на 15-20 минут. Я перчила грудку перцем чили, очень остро получилось))это как кому нравится.
Для соуса:
Мякоть авокадо нарезать кубиками. Как резать авокадо: разрезаем пополам, достаем косточку, нарезаем в кожуре на кубики, затем достаем все ложкой. Обязательно! Для того,

чтобы авокадо не потемнело, необходимо сбрызнуть мякоть соком лимона, иначе плод будет коричневого цвета.
Добавить грецкие орехи, листья базилика (базилик придает свежесть), зубчики чеснока (я большой поклонник чеснока, отлично сочетается с орехами).
Залить йогуртом.
Все компоненты пюрировать при помощи блендера.
Соус готов) На приготовление уходит около 20 минут) Для сервировки использовала маша салат, огурцы, помидорки черри, лук-порей и соус-крем бальзамик.