

Куриная грудка под помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **112.7 ккал.**
Белки: **17.97 г.**
Жиры: **3.53 г.**
Углеводы: **2.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-pod-pomidorami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 400 гр
- томат 100 гр
- лук репчатый 100 гр
- сыр 17% 100 гр
- соль, перец, специи - по вкусу

Приготовление:

У куриной грудки отрезать всё лишнее, аккуратно порезать вдоль, в итоге из одной грудки получается два тоненьких куска, каждый их них слегка отбить. Выложить в форму. Лук почистить, порезать пополам и на полукольца. Выложить полукольца лука поверх курицы. Томат нарезать кружками и выложить поверх курицы, посыпать специями по вкусу и отправить в духовку 180-200С, почти до готовности. Когда курица побелела и почти готова, достать форму, посыпать тёртым сыром и отправить еще на пару минут.