

## Куриная грудка в шубке под сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **173,93 ккал.**  
Белки: **16,04 г.**  
Жиры: **11,15 г.**  
Углеводы: **2,43 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- куриная грудка 1 шт
- помидор 1 шт
- лук репчатый 1 шт
- сыр твердый 150 г
- майонез 2 ст. л

### **Приготовление:**

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Куриную грудку ополосните под проточной водой и обсушите бумажными полотенцами.

Разрежьте грудку вдоль пополам и слегка отбейте каждый ломтик с обеих сторон. Ломти должны получиться не слишком тонкими – примерно 1 см в толщину. Выложите грудки в жаропрочную форму для запекания.

Сыр натрите на мелкой терке и выложите его на куриные грудки ровным слоем.

Помидор порежьте тонкими кольцами и выложите сверху на сыр.

Следующий слой – кольца лука.

Сверху щедро смажьте все майонезом. Прямо положите по 1 большой столовой ложке. От этого шапочка и сама грудка получатся невероятно сочными.

В конце обильно присыпьте все натертым на мелкой терке сыром и отправьте в духовку на 30–35 минут (температура 180 С). Запекайте, пока грудка не будет полностью готовой.

Вот и все, куриная грудка в шубке под сыром готова! Обязательно подавайте ее горячей, украсив зеленью.