

# Куриная грудка, запеченная в сметане



На 100 грамм:  
Калорийность: **72,47 ккал.**  
Белки: **10,6 г.**  
Жиры: **1,79 г.**  
Углеводы: **3,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-zapechennaya-v-smetane/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- помидор 2-3 шт
- луковица 1 шт
- сметана 100 гр
- чеснок 1-2 зубчиков
- горчица 1 ч. ложка
- сок лимона 1 ч. ложка
- соль, перец, паприка по вкусу
- сушеные травы по вкусу
- специи для курицы по вкусу
- мед 1 ч. ложка (по желанию)
- спаржа 200 гр (по желанию)

## Приготовление:

Необыкновенный вкус блюду придает, конечно же, соус. Для его приготовления необходимо соединить сметану со щепоткой соли, паприки и черного перца. Добавить по ложке горчицы и лимонного сока, а также немного меда (он придаст особый вкус и цвет грудке). Чеснок очистить и выдавить через пресс. Всыпать любимые специи для курицы, а также сушеные травы по вкусу. Все тщательно перемешать.

В данном варианте рецепт приготовления куриной грудки, запеченной в сметане, рассчитан на грудку на кости, однако можно использовать и филе. Грудку вымыть и просушить, сделать небольшие надрезы сверху. Обильно смазать соусом со всех сторон и отложить на некоторое время, чтобы она пропиталась маринадом.

Если время позволяет, можно оставить курицу в маринаде и на 2, и на 4 часа. Однако необходимый минимум - это около 30 минут. Это время можно посвятить овощам. Луковицу очистить и нарезать кольцами.

Вымыть помидоры и нарезать кольцами.

Грудку выложить на фольгу. Сверху разложить лук, прижимая к курице.

Таким же образом разложить помидоры. При желании овощи можно слегка присолить.

Куриная грудка, запеченная в сметане в домашних условиях также отлично сочетается с болгарским перцем, спаржей и баклажанами.

Теперь фольгу можно плотно завернуть и отправить курочку в разогретую духовку на 1 час. Затем фольгу необходимо раскрыть и немного подрумянить грудку.