

Куриная отбивная с помидором



На 100 грамм:
Калорийность: **108,3 ккал.**
Белки: **20,05 г.**
Жиры: **2,26 г.**
Углеводы: **0,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-otbivnaya-s-pomidorom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- помидор - 1 шт
- укроп - 5 г
- сыр - 50 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе хорошо промыть и обсушить. Хорошо отбить, посолить и поперчить. Обжарить на сковороде с оливковым маслом с двух сторон. Выложить на противень. Помидор и зелень промыть. Сыр натереть на терке. Помидоры нарезать кубиками, зелень нашинковать. Выложить на отбивную помидоры и зелень. Посыпать тертым сыром. Запечь в духовке при температуре 200 градусов С 10 минут.