

Куриная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **101,13 ккал.**
Белки: **11,02 г.**
Жиры: **2,64 г.**
Углеводы: **7,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
- картофель - 400 г
- яйца - 3 шт
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Картофель отварите в кожуре до готовности (около 25 мин.). Филе отварите в подсоленной воде 20-25. Филе порежьте мелким кубиком. Кубиком такого же размера порежьте картофель, который предварительно очистите. Обжарьте картофель вместе с грудкой на сковороде до легкой румяной корочки. Яйца взбейте, добавьте йогурт, всыпьте перец или другие специи и хорошенько перемешайте. Выложите обжаренный картофель и индейку в жаропрочную форму для запекания. Залейте все яично-йогуртной смесью и отправьте в духовку на 20 – 30 минут (температура 180 градусов). Как только яйцо запечется и образуется красивая румяная корочка, запеканка готова. Выньте ее из духовки и дайте немного остыть. Простая запеканка из картофеля и мяса готова. Кушайте с удовольствием!