

Куриное филе, начиненное брынзой и шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **127 ккал.**
Белки: **20,0 г.**
Жиры: **4,4 г.**
Углеводы: **0,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-nachinennoe-brynzoj-i-shpinatom/>

Ингредиенты:

- 1. куриное филе 2 шт
- 2. листья шпината 8 шт
- 3. брынза 70 гр
- 4. соль
- 5. перец черный молотый

Приготовление:

В рецепте изначально присутствовали панировочные сухари, но без них будет намного полезнее.

1. Кусочки куриного филе надрезать в ширину и распластать. Аккуратно отбить с двух сторон.
2. Посолить, поперчить внутри и снаружи.
3. Листья шпината промыть и уложить в серединку по 2 листочка.
4. Брынзу нарезать тонким ломтиками и уложить на листья шпината.
5. На брынзу снова кладем листья шпината и складываем куриное филе. Для прочности концы можно скрепить зубочистками.
6. Выпекать в заранее разогретой духовке около 20 минут
7. после этого достать и обжарить на сухой антипригарной сковороде с двух сторон на сильном огне до золотистой корочки.