

# Куриное филе по-французски



На 100 грамм:  
Калорийность: **204.39 ккал.**  
Белки: **18.12 г.**  
Жиры: **13.72 г.**  
Углеводы: **2.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-po-francuzski/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка 500-600 г
- лук репчатый 1 шт
- майонез 3 ст. л
- сметана 3 ст. л
- сыр твердый 200 г
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное 1-2 ст. л
- веточки укропа 2 шт
- паприка 0,5 ч. л
- перец черный 0,25 ч. л
- соль 0,25 ч. л

## Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты.

Куриную грудку порежьте на тонкие пластины (толщина 5-7 мм). Пластины можно не отбивать, а можно и отбить, это по желанию.

Луковицу порежьте на тонкие полукольца. Если хотите, чтобы лук получился мягким и нежным, его можно обжарить в растительном масле до прозрачности (но не больше).

Подготовьте соус. Сметану смешайте с майонезом и натертым на крупной терке твердым сыром.

Выдавите пару зубчиков чеснока, добавьте паприку и перец черный молотый, слегка посолите.

Мелко порежьте укроп, добавьте к соусу. Хорошенько все перемешайте.

Форму для запекания смажьте растительным маслом. На дно выложите половину куриной грудки.

Сверху ровным слоем распределите половину соуса.

Выложите лук.

Выложите вторую половину куриной грудки.

Распределите вторую часть соуса.

Обильно присыпьте все натертым на мелкой терке сыром и отправьте в духовку, разогретую до 200С, на 25-35 минут.