

Куриное филе по-итальянски



На 100 грамм:
Калорийность: **127.5 ккал.**
Белки: **15.38 г.**
Жиры: **3.15 г.**
Углеводы: **8.48 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриное 300 г
- томатная паста 200 мл
- сыр 100 г
- помидор 1 шт
- отруби 3 ст. л
- базилик свежий по вкусу
- смесь перцев по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Филе промыть, обсушить бумажным полотенцем, посолить, поперчить, обвалить в отрубях и отправить в духовку на 20 минут при 200 С.

Через 20 минут достать готовое филе из духовки. За счет панировки весь сок остается внутри, поэтому филе получается очень нежным. Панировка не должна быть румяной, разве что немножко по краям.

На готовое филе выложить томатный соус. Очень важно, чтобы он был густой, иначе все потечет. Затем посыпать нарезанным базиликом.

Выложить натертую на крупной терке моцареллу, затем томаты, нарезанные тонкими кружочками. Снова поставить в духовку на 5-10 минут.