

Куриное филе под «шубой» в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **119,56 ккал.**
Белки: **21,07 г.**
Жиры: **3,57 г.**
Углеводы: **0,42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-pod-shuboj-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 4 шт
- помидор - 1 шт
- моцарелла - 100 г
- чеснок - 3 г
- сыр твердый нежирный - 50 г
- базилик - по вкусу
- специи - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:

Вымойте и обсушите филе. Жаропрочную форму смажьте маслом, выложите в неё курочку. Посолите по вкусу, добавьте перец, специи и итальянские травы при желании. Отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. За это время вымойте, обсушите и измельчите помидор, чеснок и зелень. Твердый сыр натрите на терке. Достаньте форму из духовки. Выложите овощи с сыром и зеленью, предварительно перемешав и подсолив всё по вкусу. Моцареллу нарежьте кружочками и выложите сверху. Вот такая аппетитная "шуба" для курочки получилась. Отправьте форму обратно в духовку. Запекайте еще минут 15-20 до румяной корочки.