

# Куриное филе с брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **89 ккал.**  
Белки: **11,8 г.**  
Жиры: **3,4 г.**  
Углеводы: **2,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-brokkoli/>

## Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 400 г брокколи
- лук порей
- 200 мл сметаны/йогурта
- 100 г сыра маложирного
- соль
- перец

## Приготовление:

Вместо порционных формочек можно использовать форму для запекания, размером около 15x20 см.

Из указанного количества ингредиентов получается 4 порции.

Филе отварить до готовности (после закипания варить 20 минут).

Брокколи отварить до готовности (после закипания варить 7-8 минут).

Лук порей нарезать полукольцами.

Филе нарезать небольшими кусочками.

Сыр натереть на средней терке.

Смешать сыр и сметану/йогурт

В формочки выложить филе, брокколи, лук.

Посолить, поперчить.

Полить сырным соусом.

Поставить в духовку.

Запекать при температуре 180 градусов до золотистого цвета (около 20-25 минут).