

Куриное филе с грибами и стручковой фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **73.39 ккал.**
Белки: **11.65 г.**
Жиры: **1.71 г.**
Углеводы: **2.78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-gribami-i-struchkovoju-fasolyu/>

Ингредиенты:

- 1 очищенную грудку (кусоч филе)
- 250 г свежих шампиньонов
- несколько кусочков сухих белых грибов (предварительно замочить, воду сохранить)
- 0.5 - 1 стакан натурального йогурта
- 1 небольшую луковицу
- подсолнечное масло, соль, перец
- на гарнир - стручковая фасоль на пару

Приготовление:

Грибы и лук нарезать пластинками, обжарить в небольшом 1 ч.л. оливкового масла на сковороде. На куске филе сделать неглубокие надрезы, чтобы быстрее пропекалось. в форму для запекания выложить половину грибов, сверху положить грудку, сверху оставшиеся грибы. Сверху вылить пару столовых ложек воды из-под грибов, йогурт и поставить запекаться при (примерно) 170 градусах на 25-30 минут.