Куриное филе с творогом и зеленью

На 100 грамм:
Калорийность: **120.99 ккал.**
Белки: **18.17 г.**
Жиры: **4.29 г.**
Углеводы: **1.31 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-tvorogom-i-zelenyu/

Ингредиенты:
- куриное филе 4 шт
- творог 200 г
- зелень 100 г
- куркума 1/2 ч. л
- чеснок 2 зубчика
- молоко 4 ст. л
- растительное масло 2 ст. л
- панировочные сухари
- соль, черный молотый перец

Приготовление:
Для начинки нарезать зелень и смешать с творогом; добавить молоко, куркуму, продавленный через пресс чеснок, соль и черный молотый перец.
В каждом курином филе сделать глубокий разрез, чтобы образовался кармашек. Филе нафаршировать начинкой.
Обмазать каждое филе растительным или растопленным сливочным маслом. Обвалять в панировочных сухарях.
Уложить филе в огнеупорную форму и запекать при 200 С в течение 20 минут, периодически поливая выделившимся соком.