

Куриное филе с яблоками и черносливом



На 100 грамм:
Калорийность: **96.77 ккал.**
Белки: **10.71 г.**
Жиры: **0.77 г.**
Углеводы: **9.99 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 гр куриного филе
- 3 яблока
- 150 гр чернослива без косточки
- 1 стакан куриного бульона
- соль и приправы по вкусу
- зелень петрушки

Приготовление:

Куриное филе нарежьте кусочками по 3-4 см, посолите, поперчите и сложите в глиняный горшочек.

Поверх куриного мяса выложите очищенные и нарезанные крупными ломтиками яблоки вместе с черносливом, и залейте горячим куриным бульоном.

Накройте горшочек крышкой и запекайте куриное филе с яблоками и черносливом в духовке при температуре 180 градусов около 40 минут.

Подавайте блюдо в горшочке, украсив порубленной зеленью петрушки.

Вместо куриного бульона можно взять горячую воду, тогда блюдо будет более низкокалорийное.

Яблоки лучше всего брать крепкие и кислые, зеленых сортов.