

Куриное филе с яблоком и сельдереем.



На 100 грамм:
Калорийность: **88,85 ккал.**
Белки: **9,54 г.**
Жиры: **1,41 г.**
Углеводы: **9,55 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 куриных филе без кожи
- 1 большое яблоко
- 3 стебля сельдерея
- пара капель оливкового масла
- 30 г хлебных крошек из ржаного хлеба (они должны быть сухие)
- 1 ст. л. сухой паприки
- 1 ст.л. сушеного базилика
- соль, черный перец по вкусу

Приготовление:

Филе режем небольшими кусочками, обжариваем на сильном огне до образования корочки. Яблоки и сельдерей нарезаем кубиками, обжариваем на оливковом масле в течении 5 минут. Курицу укладываем в форму, солим, перчим, сверху выкладываем яблочную смесь. В отдельной посуде смешиваем паприку, базилик и хлебные крошки. Посыпаем этой смесью курицу и отправляем в духовку на 20-30 минут. Подаем горячим.