Куриное филе «сюрприз»

На 100 грамм:
Калорийность: **95,59 ккал.**
Белки: **11,66 г.**
Жиры: **2,41 г.**
Углеводы: **6,52 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-syurpriz/

Ингредиенты:
- филе куриное - 3 шт
- молоко 1% - 1 ст
- картофель - 6 шт
- лук - 1 шт
- помидор - 2 шт
- яйцо - 2 шт
- чеснок - 7 г
- сыр - 150 г
- йогурт натуральный - 3 ст. л
- соль, перец - по вкусу
- зелень - для украшения

Приготовление:
Куриное филе нарезаем не очень крупными кусочками. Заливаем молоком и даём постоять 1-1,5 часа, чтобы курочка стала мягче. Тем временем подготовим формы из фольги, в которых будем готовить "Сюрприз". Для этого фольгу складываем в несколько раз и укладываем на дно банки. Подгибаем края и снимаем с банки. Формочки готовы. Если не оказалось под рукой фольги не беда, готовьте "Сюрприз" в обычной форме. Формы ставим на противень. Смазываем каждую форму маслом. Картофель режем кружочками и выкладываем в форму. Солим, перчим. Далее укладываем лук, нарезанный полукольцами. Затем куриное филе. Солим и перчим по вкусу. Для заливки: в тарелку разбиваем яйца, добавляем йогурт и взбалтываем. Поливаем курицу заливкой (по 2 столовые ложки на порцию). Если заливки не хватило, сделайте ещё одну порцию. Сверху кладём кружочек помидора. Посыпаем рубленым чесночком и натёртым сыром. Отправляем запекаться в духовку примерно на 20 минут при температуре 180С.