

Куриное филе в кунжуте



На 100 грамм:
Калорийность: **136,09 ккал.**
Белки: **18,86 г.**
Жиры: **5,18 г.**
Углеводы: **2,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-v-kunzhute/>

Ингредиенты:

- куриное филе 1-2 шт
- сыр по вкусу
- кунжут 1-2 ст.л
- горчица не очень острая 2 ч.л
- йогурт натуральный 130 г
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Куриное филе разрезать продольно, посолить, поперчить.
Йогурт смешать с горчицей (лучше пробуйте, может чуть меньше/больше горчицы надо, зависит от остроты). Сыр натереть на терке.
Обжарить кунжут на сухой сковороде до слегка золотистого цвета. Можно пропустить этот шаг.
Филе опускаем в йогуртно-горчичную смесь, выложить в форму для запекания, посыпать сыром и кунжутом.
Запекать при 220С ~15-20 минут. Зависит время зависит от вашей духовки и толщины филе.