

Куриное филе в сливочно-грибном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **82.93 ккал.**
Белки: **10.29 г.**
Жиры: **3.52 г.**
Углеводы: **2.49 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- шампиньоны 250 г
- натуральный йогурт 1 стакан
- лук 1 шт
- оливковое масло 1 ст.л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Грибы и лук нарезать пластинками, обжарить в небольшом количестве масла на сковороде. На куске филе сделать неглубокие надрезы, чтобы быстрее пропекалось. в форму для запекания выложить половину грибов, сверху положить грудку, сверху оставшиеся грибы. Сверху вылить пару столовых ложек воды из-под грибов, йогурт и поставить запекаться при (примерно) 170 градусах на 25-30 минут.