

Куриное филе в сливочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **168.58 ккал.**
Белки: **19.42 г.**
Жиры: **9.04 г.**
Углеводы: **1.06 г.**

Время приготовления: **40 минут**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 1 кг
- сливки жирные 1 чашка
- горчица 1 ч. л
- чеснок 3 зубчика
- тимьян 4 веточки
- сыр твердый 100 г
- масло растительное для обжарки
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:

Нагрейте духовку до 200С. Хорошо посолите и поперчите филе с двух сторон. Нагрейте сковороду и обжарьте филе с двух сторон до уверенной румяной корочки. В сливки выдавите чеснок, добавьте горчицу и листики тимьяна, немного посолите и поперчите, хорошо перемешайте. Натрите сыр на мелкой тёрке. Переложите обжаренное филе в форму для выпекания. Залейте филе сливочным соусом. Сверху посыпьте сыром и уберите в духовку на 20–25 минут. Тут главное не передержать филе, чтобы оно осталось сочным. Филе готово. Подавайте немедленно, пока горячее!