

Куриное филе в сметане с лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **125,32 ккал.**
Белки: **16,35 г.**
Жиры: **5,71 г.**
Углеводы: **0,9 г.**

Время приготовления: **40 минут**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 1 кг
- сметана 400 г
- лимоны 1 штука
- сливочное масло 2 столовые ложки
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Филе курицы нарежьте на куски. Лимон нарежьте тонкими кружочками и удалите зернышки. На дно посуды налейте четверть сметаны, уложите половину филе, посолите и поперчите. Сверху положите половину кружочков лимона, залейте еще четверть сметаны. Уложите еще один такой же слой из оставшегося филе, сметаны и лимонов. Сверху положите остатки масла. Тушите под крышкой в духовке до готовности.