

Куриное филе, запеченное с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **110.25 ккал.**
Белки: **13.37 г.**
Жиры: **4.42 г.**
Углеводы: **3.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-zapechennoe-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 3 куриных филе
- 1 сладкий перец
- 2 небольших помидора
- 1 ч.л. муки
- 120 мл. молока
- 1 ст.л. томатной пасты(или кетчупа)
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- ~40 г сыра
- растительное масло
- соль,черный молотый перец
- орегано,базилик

Приготовление:

Лук нарезать мелко и вместе с чесноком обжарить на растительном масле около 3 минут, добавить мелко нарезанный перец и жарить еще ~5 минут до мягкости перца. Переложить в форму для запекания.

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки и обжарить в той же сковороде до готовности, около 10 минут. В конце добавить томатную пасту, перемешать. Переложить в форму для выпекания на лук с перцем.

В той же сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и молоко и варить до загустения (не больше минуты). Равномерно полить им курицу.

Помидоры нарезать небольшими кусочками и выложить сверху. Посолить, поперчить, посыпать орегано и базиликом. Поставить в разогретую до 180 гр духовку на 15 минут.

Достать из духовки ,посыпать натертым сыром и поставить еще на 5 минут.