

# Куриное филе, запечённое с помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **101,14 ккал.**  
Белки: **16,95 г.**  
Жиры: **3,07 г.**  
Углеводы: **1,42 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1кг куриных грудок (филе)
- 0,5 кг. помидоров
- 70-100 гр. сыра твёрдых сортов
- соль
- специи(перец чёрный, базилик, петрушка и далее по вкусу)
- растительное масло для противня

## Приготовление:

Филе немного отбить. Сложить на противень смазанный маслом. Посолить, поперчить, добавить сухие специи например чёрный молотый перец и базилик. Делаем поперечную нарезку помидоров, тонкими ломтиками. Выкладываем кусочки томатов на отбитое куриное филе. Посыпаем помидоры свежей зеленью и тёртым сыром. Запекаем в духовке, разогретой до 180-200 градусов в течении 15-20 минут.