

Куриное филе запеченное с помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **103,54 ккал.**
Белки: **19,09 г.**
Жиры: **2,17 г.**
Углеводы: **0,53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-zapechennoe-s-pomidorami1/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 700 г
- помидоры черри - 6-8 шт
- оливковое масло для смазывания формы
- специи - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе промыть, просушить, натереть солью, черным молотым перцем или любыми другими специями. Оставить на 15-20 минут.
Помидоры черри разрезать вдоль на 3-4 части.
Сделать по всей поверхности филе не очень глубокие разрезы, в которые положить ломтики помидора.
В форму для запекания переложить куриное филе.
Запекать филе при температуре 200-210 градусов около 30 минут.
Готовое филе переложить на блюдо, полить выделившимся при запекании соком и можно подавать.