

# Куриное филе запеченное с яблоками



На 100 грамм:  
Калорийность: **70.76 ккал.**  
Белки: **10.41 г.**  
Жиры: **0.73 г.**  
Углеводы: **4.84 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
- молоко 1% - 70 мл
- яблоко - 1 шт
- помидоры - 1 шт
- чеснок - 1 зубчик
- лук - шт
- перец черный молотый - ч. ложки
- соль, специи - по вкусу

## Приготовление:

Куриное филе промыть обсушить бумажным полотенцем и нарезать на одинаковые кусочки небольшого размера. Такого же размера кусочками нарезать яблоко. Лук порубить.

На сковороду выложить лук и филе. Жарить на сухой сковороде на среднем огне 5-7 минут до румяности мяса.

Добавить к филе яблоки и жарить еще 3 минуты.

В мисочку на крупной терке натереть помидор, выдавить чеснок, добавить черный молотый перец, специи и соль. Влить молоко и хорошо перемешать.

Курицу с яблоками выложить в форму для запекания, залить приготовленной смесью и выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 10 минут.