

Куриное филе, запеченное с яйцами и пекинской капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **82.42 ккал.**
Белки: **14.41 г.**
Жиры: **2.24 г.**
Углеводы: **0.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-zapechennoe-s-yajcami-i-pekinskoj-kaпустoj/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 250гр
- пекинская капуста 150гр
- яйцо 1шт
- яичный белок 2шт
- соль и специи по вкусу

Приготовление:

Разрезаем филе грудок вдоль. Затем получившиеся кусочки хорошенько отбиваем. Взбиваем яйцо и 2 белка. Мелко режем капусту и смешиваем эти ингредиенты. Отдельно взбить яйца. Добавить к ним нарезанную капусту, специи и соль по вкусу и перемешиваем. Противень или форму для выпекания чуточку смазываем маслом и выкладываем грудки. Сверху заливаем яично - капустной массой и отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекаем 20 - 25 минут при температуре 200 градусов.