

Куриные бомбочки с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **93,85 ккал.**
Белки: **14,88 г.**
Жиры: **2,88 г.**
Углеводы: **1,38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-bombochki-s-gribami/>

Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- грибы 300 г
- сыр нежирный 70 г
- сливки 20%-ные 3 столовые ложки
- лук 1 штука
- соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Грибы нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле с измельченным луком, в конце посолить и поперчить.

К грибам добавить натертый сыр и сливки, перемешать.

Куриное филе отбить, посолить, поперчить. В центр положить грибной фарш, свернуть, придав форму «бомбочки», при необходимости заколоть зубочистками. Завернуть в фольгу (фольгу предварительно смазать оливковым маслом).

Запекать в духовке при температуре 200 С 30 минут, после чего снять фольгу и дать подрумяниться «бомбочкам» еще 5-10 минут.