

# Куриные бомбочки



На 100 грамм:  
Калорийность: **90,61 ккал.**  
Белки: **14,95 г.**  
Жиры: **2,4 г.**  
Углеводы: **1,48 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- грибы - 300 г
- сыр - 70 г (у нас российский)
- натуральный йогурт 1% - 3 ст. л
- лук - 1 шт
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Грибы порезать кубиками и обжарить на масле с измельченным луком, в конце посолить и поперчить. К грибам добавить натертый сыр и йогурт, перемешать. Куриное филе отбить, посолить и поперчить, в центр положить грибной фарш, свернуть "бомбочкой" и завернуть в фольгу (фольгу предварительно смазать маслом). Запекать в духовке при температуре 200 градусов 30 минут, после чего снять фольгу и дать подрумяниться ещё 5-10 минут.