

Куриные грудки с базиликом и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **117 ккал.**
Белки: **2 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-s-bazilikom-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- грудки куриные – 3 шт
- помидоры – 3 шт
- базилик – 60 г
- масло растительное – 3 ст. л
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе промыть, обсушить бумажным полотенцем и сделать разрезы почти до конца. Посолить и поперчить каждую грудку и разложить листочки базилика. Сверху на базилик разложить кружки помидора. Сложить грудки, чтобы внутри оставались помидоры с базиликом. Аккуратно закрепить края зубочистками. На разогретом растительном масле, с обеих сторон обжарить грудки. Огонь лучше сразу отрегулировать, чтобы грудки не подгорали.