Куриные грудки с томатами и базиликом

На 100 грамм:
Калорийность: **80.49 ккал.**
Белки: **15.82 г.**
Жиры: **0.89 г.**
Углеводы: **1.31 г.**

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

Ингредиенты:
- 3 куриных филе
- 2-3 помидора (лучше брать помягче)
- пучок базилика
- соль и перец по вкусу

Приготовление:
ужин за 30 минут. за счет ломтиков сочного помидора, которыми нафарщированы грудки, мясо получается сочным и очень вкусным. а базилик придает особенный аромат этому блюду грудки моем и промакиваем бумажными полотенцами. каждую надрезаем не до конца и распластываем. солим и перчим грудки внутри. на каждую кладем базилик и кольца помидора
складываем и закалываем зубочистками края. жарим на небольшом количестве растительного масла по 5 минут с каждой стороны или до готовности (на разрезе мясо должно быть матовым, без розового оттенка)