

Куриные грудки в нежном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **91,7 ккал.**
Белки: **16,37 г.**
Жиры: **2,36 г.**
Углеводы: **1,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-v-nezhnom-souse/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 3 штуки
- репчатый лук 2 шт
- йогурт/сметана 10% 200 гр
- шампиньоны 400 гр
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Порежьте филе некрупными кусочками, а Приготовьте заправку, смешав йогурт и зелень. Лук мелко нашинкуйте.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите в огнеупорную форму лук, сверху кусочки курицы, грибы и залейте соусом. Поставьте в духовку, через 15 минут достаньте форму, посолите, поперчите и все перемешайте, затем запекайте до готовности