Куриные грудки в сметане

На 100 грамм:
Калорийность: **95.8 ккал.**
Белки: **13.85 г.**
Жиры: **1.22 г.**
Углеводы: **7.36 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-v-smetane/

Ингредиенты:
- картофель 7 штук
- куриная грудка 3 штуки
- репчатый лук 1 головка
- сметана по вкусу
- кетчуп по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
Порежьте филе некрупными кусочками, а картофель соломкой. Приготовьте заправку, смешав сметану и кетчуп в равных долях. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте в горячем масле до золотистого цвета.
Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите в огнеупорную форму лук, картошку, сверху кусочки курицы и залейте соусом. Поставьте в духовку, через 15 минут достаньте форму, посолите, поперчите и все перемешайте, затем запекайте до готовности.