

Куриные корзинки с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **95,08 ккал.**
Белки: **13,47 г.**
Жиры: **3,68 г.**
Углеводы: **2,21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-korzinki-s-gribami/>

Ингредиенты:

- куриное мясо 500 г
- грибы 300 г
- сыр полутвердый, низкой жирности 50 г
- сливки 10% - 2-3 ст л
- йогурт 1 ст. л
- яйцо 1 шт
- соль, перец, чеснок (по вкусу)
- зелень (по вкусу)
- лук репчатый 2 шт
- приправа (для курицы)

Приготовление:

Лук очистить и мелко нарезать. Лук обжарить на сковороде, смазанной каплей масла, и половину добавить к куриному фаршу. С оставшимся в сковороде луком обжарить порезанные грибы до выпаривания жидкости, немного посолить, поперчить. Пока жарятся грибы, к фаршу с луком добавить соль, перец, чеснок, пропущенный через пресс и специи для курицы. Фарш тщательно перемешать до однородного состояния и убрать на холод на 30 минут. Если подходящих (желательно силиконовых) формочек нет, сделайте из фольги, выложив ее небольшие чашечки и уплотнив бортики. Фарш разделить по количеству формочек и распластать по дну и стенкам. Аккуратно извлечь формочки из чашек и установить в форму или на противень. К остывшим грибам добавить тертый сыр. Начинку перемешать и разложить в лукошки. К сливкам добавить яйцо, йогурт и маленькую щепотку соли. Взбить. Залить яичную смесь в корзинки и поставить противень в горячую духовку. Запекать 20 минут при 200 градусах, затем температуру снизить до 160 градусов и продолжить запекание еще 10 минут.

