

Куриные корзинки



На 100 грамм:
Калорийность: **136 ккал.**
Белки: **22 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **1,4 г.**

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

Ингредиенты:

- 480 г куриного филе
- 150 г кабачка
- 40 г йогурта без добавок (у меня "большая кружка")
- 50 г консервированных шампиньонов
- сыр 40г
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Куриное филе перемалываем в фарш, солим, перчим. Кабачок очищаем, трем на крупной тёрке, отжимаем воду (!обязательно!).

Шампиньоны мелко режем. Сыр трем на мелкой тёрке.

Берём силиконовые формы для кексов. Выкладываем куриное филе, оставляя место для начинки. Смешиваем тертый кабачок с яйцом, йогуртом и солью, выкладываем в серединку наших корзиночек. Далее, сверху кладём мелко нарезанные шампиньоны. Отправляем в разогретую духовку при 180 градусах на 30-40 минут. В конце посыпаем сыром и готовим до расплавления.

Готово.