

Куриные маффины с начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **131 ккал.**
Белки: **20 г.**
Жиры: **5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-maffiny-s-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 800 г
- помидоры черри - 3 шт
- яйцо - 9 шт (у нас перепелинские)
- сыр - 100 г (у нас российский)
- зелень - пучок
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе отбить с двух сторон, при необходимости обрезать до размеров формочки. Натереть солью и приправами с двух сторон. Выложить в формы для маффинов или кексов (металлические немного смазать маслом). Зелень мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Выложить в половину «маффинов» помидоры, во вторую половину – зелень. На помидоры сверху посыпать тертый сыр, а в маффины с зеленью разбить перепелиные яйца (их может понадобиться чуть больше или меньше в зависимости от размеров формы). Запекать в предварительно разогретой духовке до 180 градусов 20-25 минут. Перед подачей полить выделившимся при запекании соком.