

## Куриный стейк с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **90.52 ккал.**  
Белки: **13.34 г.**  
Жиры: **3.41 г.**  
Углеводы: **2.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-stejk-s-ovoshami/>

### Ингредиенты:

- куриное филе 2шт (500г)
- морковь 1шт (маленькая или половинка) (50-60г)
- сладкий перец половинка (50г)
- лук репчатый половинка (50г)
- кабачок или цуккини половина (100г)
- стручковая фасоль 80-100г
- помидоры черри 5-6шт (100г)
- сыр моцарелла 100-150г
- чеснок 2 зубчика (5г)
- соль и перец по вкусу

### Приготовление:

Разогреваем духовку до 200С градусов. Куриное филе моем и разрезаем вдоль на 4 стейка. Получившиеся стейки отбиваем кухонным молоточком, солим и перчим. Затем, выдавливаем чеснок через чесночницу и растираем с двух сторон. Выкладываем стейки в форму. Преступаем к овощам. Тут нет определенной пропорции овощей, добавляйте больше тех, которые любите. Я указала примерную массу каждого ингредиента, но все по вкусу. Морковь чистим и натираем на средней терке. Лук мелко нарезаем. Перец режем на небольшие прямоугольники. Кабачок нарезаем тонкими полосочками. Помидоры черри режем на четвертинки. Можно использовать обычные помидоры. Все нарезанные ингредиенты перемешиваем. Добавляем к ним стручковую фасоль. Я использовала замороженную, перед добавлением промыла ее под холодной водой. Овощи немного солим, перемешиваем хорошо и выкладываем на куриное филе. Посыпаем все тертым сыром и добавляем по краю немного воды. Ставим в разогретую духовку до 200С градусов и запекаем минут 40 или до готовности.