

## Курочка под соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **113,8 ккал.**  
Белки: **15,3 г.**  
Жиры: **4,6 г.**  
Углеводы: **1,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-pod-sousom/>

### Ингредиенты:

- филе куриное - 500 гр
- перец болгарский - 4 шт
- лимон - 1 шт
- чеснок - 1 зуб
- паприка - 1 ч.л
- масло оливковое - 30 мл
- соль (по вкусу) - 5 гр

### Приготовление:

Порезать перцы и положить в кастрюлю, полить лимонным соком и тушить 10 минут.

Переложить перцы в блендер, измельчить, добавить паприку, чеснок и соль.

На курином филе сделать три диагональных разреза.

Положить мясо в форму для запекания, залить получившимся соусом из перцев и сбрызнуть оливковым маслом.

Отправить в духовку при температуре 200 градусов на 30–35 минут.