Курочка с брокколи

На 100 грамм:
Калорийность: **80,29 ккал.**
Белки: **12,98 г.**
Жиры: **1,12 г.**
Углеводы: **4,59 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-s-brokkoli/

Ингредиенты:
- филе куриное (грудка) 210 г
- брокколи (в т. ч. замороженная) 150 г
- соус соевый 3 ч. л
- йогурт домашний натуральный 6 ч. л
- горчица дижонская 1 ч. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:
Первым делом ставим вариться брокколи в подсоленной воде. После сливаем воду и пюрируем в блендере.
Быстро и легко готовим соус просто смешиваем йогурт, соевый соус и горчицу (при желании добавляем соль и перец).
Филе разрезаем вдоль на две части и хорошо отбиваем через пленку, чуть чуть подсаливаем и припудриваем свежесмолотым перцем.
Часть соуса (около 1/3) смешиваем с овощным пюре.
Выкладываем одну отбивную в форму для запекания, промазываем соусом. Сверху распределяем пюре. Накрываем эту композицию оставшейся отбивной и заливаем оставшимся соусом.
Разогреваем духовку до 200 градусов и запекаем курицу около 12-15 минут.