Мешочки с фетой и грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **121 ккал.**
Белки: **19,5 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **0,4 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/meshochki-s-fetoj-i-gribami/

Ингредиенты:
- куриное филе 4 шт
- грибы маринованные 200 г
- чеснок 3 зуб
- фета лайт 250 г

Приготовление:
Мясо нарезать и отбить.
На каждую отбивную положить по хорошему ломтику феты, на нее нарезанные грибочки и пару долек чеснока(можно через пресс и перемешать с грибами).
Собираем края отбивных в мешочек и связываем ниткой, я скалывала зубочистками.
Каждый мешочек кладем в фольгу, свернутую в виде пиалы, солим, перчим и перекладываем в форму, накрываем фольгой.
Ставим в духовку на 15 минут, затем снимаем фольгу и даем подрумяниваем, примерно 10-15 минут.
Сыр расплавляется и вытекает в нашу импровизированную пиалу, смешиваясь с соком от запекания и получается вкусный соус к мясу без лишних затрат времени))! Можно подавать прямо в фольге, а можно выложить на листья салата, полив соусом.