

Нереально сочные куриные грудки



На 100 грамм:
Калорийность: **115,87 ккал.**
Белки: **20,92 г.**
Жиры: **2,92 г.**
Углеводы: **1,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nerealno-sochnye-kurinye-grudki/>

Ингредиенты:

- 4 куриных грудки
- 240 г консервированных абрикосов (можно персиков не принципиально)
- 100-150 г твердого сыра
- 2 зубчика чеснока
- 2-3 ст.л. сметаны
- соль, специи по вкусу
- тертый пармезан (факультативно)

Приготовление:

Вырезать ножом сбоку куриного филе карманчик и наполнить абрикосами. Снаружи натереть солью.

Я кладу около трех половинок абрикосов на одно филе.

На мелкой терке натираем сыр, перемешиваем его со сметаной и давим прессом чеснок. Всё тщательно перемешать и выложить поверх абрикосов в каждую грудку.

Желательно, чтобы то чем мы фаршируем было хорошо обернуто мясом, поэтому много класть не стоит, так как чем больше начинки - тем больше риск, что начинка вылезет во время выпекания.

Грудки скрепить в месте разреза зубочистками.

Сверху можно немного присыпать пармезаном или Старым Амстердамом, а также посыпать специями.

Смазать форму для выпекания маслом и выложить туда фаршированные куриные ракушки разрезом вверх.

Выпекать около 40 минут при 180С до готовности.

Подавать горячим с рисом или овощами.