

Нежная запеканка из куриного филе



На 100 грамм:
Калорийность: **105.53 ккал.**
Белки: **17.04 г.**
Жиры: **3.19 г.**
Углеводы: **0.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnaya-zapekanka-iz-kurinogo-file/>

Ингредиенты:

- куриное филе – 400 г
- яйцо – 2 шт
- сметана – 1 ст.л
- помидор – 1 шт
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу

Приготовление:

Мясо нарезать на маленькие кусочки и уложить в огнеупорное блюдо для запекания. Соль, перец по вкусу.

Взбить яйца со сметаной, чуть подсолить и залить мясо.

Помидор нарезать кружочками и уложить на запеканку. Поставить в заранее разогретую до 200С духовку на 30-40 минут.

Готово!