

# Нежное куриное филе, запеченное с яблоками



На 100 грамм:  
Калорийность: **61.11 ккал.**  
Белки: **7.3 г.**  
Жиры: **0.59 г.**  
Углеводы: **5.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnoe-kurinoe-file-zapechennoe-s-yablokami/>

## Ингредиенты:

- 1 куриное филе (400 г)
- 2 яблока
- 1/2 небольшой луковицы
- 70 мл обезжиренного молока
- 1 помидор
- 1 зубчик чеснока
- свежемолотый черный перец, паприка, куркума и соль по вкусу

## Приготовление:

Лук мелко покрошить. Яблоки очистить от кожуры и нарезать вместе с филе кусочками одинакового размера. Лук и филе обжарить до румяности около 5-7 минут, добавляем яблоки и обжариваем еще 3 минуты. Выкладываем смесь в форму для запекания. В молоко добавить натертый помидор и чеснок, соль и специи. Перемешиваем и заливаем филе с яблоками. Выпекать при температуре 200 градусов 10 минут.