

# Отбивные из куриного филе с помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **97.61 ккал.**  
Белки: **16.07 г.**  
Жиры: **2.37 г.**  
Углеводы: **1.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/otbivnye-iz-kurinogo-file-s-pomidorami/>

## Ингредиенты:

- филе грудки 600 грамм
- сыр 100 грамм
- помидоры 2 штук
- йогурт натуральный 200 грамм
- зелень укропа 25 грамм
- соль 1 по вкусу
- перец 1 по вкусу

## Приготовление:

Приготовить продукты.

Куриное филе разрезать вдоль, завернуть в пленку и отбить с двух сторон.

Сыр натереть на терке, помидоры порезать кружочками, зелень мелко порезать.

Выложить отбивные на противень, посолить, поперчить, сверху положить помидоры, посыпать зеленью.

Равномерно полить йогуртом и посыпать сыром.

Запекать в разогретой духовке 15-20 минут при 180 градусах.