Овощная запеканка с куриным филе

На 100 грамм:
Калорийность: **97 ккал.**
Белки: **15 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnaya-zapekanka-s-kurinym-file/

Ингредиенты:
- 3 куриных филе
- 1 сладкий перец
- 2 небольших помидора
- 1 ч.л. муки
- 120 мл. молока
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 40 г сыра нежирного
- оливковое масло
- соль,черный молотый перец
- орегано,базилик

Приготовление:
Лук нарезать мелко и вместе с чесноком обжарить на оливковом масле около 3 минут, добавить мелко нарезанный перец и жарить еще ~5 минут до мягкости перца. Переложить в форму для запекания.
Куриное филе нарезать на небольшие кусочки и обжарить в той же сковородке до готовности ,около 10 минут.В конце добавить томатную пасту ,перемешать.Переложить в форму для выпекания на лук с перцем.
В той же сковородке разогреть масло,добавить муку и молоко и варить до загустения (не больше минуты). Равномерно полить им курицу.
Помидоры нарезать небольшими кусочками и выложить сверху. Посолить ,поперчить ,посыпать орегано и базиликом.Поставить в разогретую до 180гр духовку на 15 минут.
Достать из духовки ,посыпать натертым сыром и поставить еще на 5 минут.