

Помидоры, фаршированные курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **81.93 ккал.**
Белки: **13.86 г.**
Жиры: **2.15 г.**
Углеводы: **1.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pomidory-farshirovannye-kuricej/>

Ингредиенты:

- помидоры - 4 шт
- куриная грудка - 500 гр
- майонез, специи, сыр по вкусу

Приготовление:

Берем несколько помидорчиков и удаляем из них сердцевинку.
Обжариваем со специями куриную грудку (или курицу-гриль можно мелко нарезать)
Начинаем этой грудкой помидорчики, сверху толстым-толстым слоем майонеза и щедрой шапочкой сыр.
Ставим в горячую духовку (240-260 град.) на 15 минут , чтобы сыр подрумянился.