

Помидоры, фаршированные рисом и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **115,49 ккал.**
Белки: **5,56 г.**
Жиры: **5,86 г.**
Углеводы: **10,25 г.**

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

Ингредиенты:

- помидоры – 3 шт
- рис – 40 г
- куриное филе – 100 г
- соевый соус – 2 ч. л
- лук – 1 шт
- оливковое масло – 3 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Рис отварить до готовности. Помидоры вымыть и обсушить, у каждого срезать верхушку с подножкой и с помощью чайной ложки аккуратно вынуть мякоть. Подготовленные овощи присыпать солью, выложить на решетку срезом вниз и оставить при комнатной температуре на 10 мин.

Нарезать мясо и лук кубиками. Слегка обжарить на сковороде. Соединить начинку и добавить специи. Помидоры обмокнуть в оливковое масло и поставить в форму для запекания. Наполнить начинкой. Накрыть помидоры крышечками и запекать в духовке 20-30 мин при 200С. Подавать горячим.