

Слоеная овощная запеканка с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **42,82 ккал.**
Белки: **3,15 г.**
Жиры: **1,09 г.**
Углеводы: **4,89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sloenaya-ovoshnaya-zapekanka-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- филе куриное 200 г
- морковь 2 штуки
- лук 1 штука
- сливки 10%-ные 100 г
- кабачки 2 штуки
- чеснок 1 зубчик
- сыр ольтермани 60 г
- соль по вкусу
- соус соевый 1 столовая ложка
- уксус бальзамический 1 столовая ложка
- перец черный молотый по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:

Куриное филе мелко нарезать (можно прокрутить через мясорубку), замариновать в соевом соусе и бальзамическом уксусе (можно заменить соком лимона), поперчить, добавить любимые специи, чеснок и оставить на 15–20 минут.

Морковь нарезать тонкой соломкой (можно натереть на терке), лук мелко нарезать.

Потушить куриное филе с морковью и луком на разогретой сковороде 10–15 минут, затем добавить сливки и потушить еще 10 минут (выпарить лишнюю жидкость).

Кабачки нарезать кольцами или ломтиками (толщиной около 0,5 см), посолить и обжарить на сковороде (лучше гриль) по 2 минуты с каждой стороны (сковороду можно слегка смазать оливковым маслом).

Выложить на дно формы для запекания слой кабачков (у меня 3 слоя, так что можно все кабачки разделить на 3 части), затем слой поджарки с курицей, снова кабачки, снова курица с овощами, сверху оставшиеся ломтики кабачков гриль. Посыпать сверху тертым сыром и поставить в духовку на 10–15 минут (при температуре 200 градусов).