

Тарталетки из картофеля с куриным филе под чесночно-сырным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **186 ккал.**
Белки: **9,8 г.**
Жиры: **11,62 г.**
Углеводы: **10,56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tartaletki-iz-kartofelya-s-kurinym-file-pod-chesnochno-syrnym-sousom/>

Ингредиенты:

- филе курицы - 700 г
- майонез домашний/йогурт натур. - 200 г
- чеснок - 3 зубчика
- картофель - 6-8 шт (не большие)
- сыр твердый - 100-200 г
- зелёный лук
- соль

Приготовление:

Куриное филе нарезать средними кубиками. В сковороду налить водички (около стакана), добавить майонез и выложить кусочки куриного филе. Посолить. Тушить под крышкой 30 мин. Добавить нарезанный чеснок. Начинка для тарталеток готова.

Теперь будем чистить картошку. Почистили, помыли. Трём картошку на тёрке-строгалке. Не забудем посолить!

Дальше берём формочки для кексов. Например, с антипригарным покрытием.

Выкладываем в формочки тёртую сырую картошку, так, чтобы это было в форме корзиночек. В середину выкладываем курицу с чесноком.

Ставим в разогретую духовку (температура ~240 градусов) на 20-25 минут.

Пока тарталетки сидят в духовке, трём сыр на тёрке-строгалке и режем зелёный лук. Сыр и лук перемешиваем.

По истечении 20-25 минут достаём тарталетки из духовки и посыпаем их сверху сыром с луком.

Ещё раз отправляем их в духовку, минут на 5-10.