

# Вкусная куриная запеканка



На 100 грамм:  
Калорийность: **103,17 ккал.**  
Белки: **13,25 г.**  
Жиры: **4,8 г.**  
Углеводы: **1,24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnaya-kurinaya-zapekanka/>

## Ингредиенты:

- куриное филе 500 гр
- помидоры 2 шт
- твердый сыр 150 гр
- сметана 15-20% 200 гр
- шампиньоны 300 гр
- соль по вкусу
- оливковое масло 1 ст.л

## Приготовление:

Куриное филе нарезать полосками или небольшими кусочками. Выложить в форму для запекания, форму предварительно смазать маслом. Филе посолить.

Помидоры помыть и нарезать кружочками. Выложить на курицу.

Грибы нарезать и выложить на помидоры, посолить.

Сыр натереть на крупной терке и смешать со сметаной и солью.

Сырно-сметанную смесь выложить поверх запеканки. Запекать в духовке при температуре 180-200 градусов в течение 30-40 минут, пока не приготовится курица.