

Запеченная курица с фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **79,52 ккал.**
Белки: **12,35 г.**
Жиры: **0,98 г.**
Углеводы: **5,41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurica-s-fasolyu/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 1 кг
- фасоль консервированная - 400 г
- лук красный - 2 шт
- чеснок - 7 г
- помидор - 6 шт
- зелень - по вкусу
- специи - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180С. Смажьте сковороду оливковым маслом и разогрейте ее. Обжарить куриные грудки в сковороде в течение 3-5 минут. Выложить их на противень. Влить столовую ложку оливкового масла в сковороду и обжарить в ней чеснок и лук. Добавить помидоры и зелень, тушить 5 минут. Перенести содержимое сковороды на противень. Добавить специи и соль. Накрыть противень фольгой, затем поставить в духовку. Через полчаса добавить фасоль и ложку воды, опять накрыть фольгой и вернуть в духовку еще на 10 минут.