Запеченная курица с помидорами под сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **110 ккал.**
Белки: **19,8 г.**
Жиры: **3,1 г.**
Углеводы: **1,0 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurica-s-pomidorami-pod-syrom/

Ингредиенты:
- 1 целая грудинка без кожи и кости (2 половинки)
- 1 помидор, нарезать тонкими ломтиками
- 30-50 г тертого сыра (жирностью до 20%: ольтермани, полар, холлендер и проч.)
- соль и перец, по вкусу

Приготовление:
Разогреть духовку до 220 градусов и выстелить бумагой противень.
Разрежьте куриные грудки на две половины. Острым ножом сделать срез любой длины, так что бы получилась форма сердца.
Выложить мясо на полиэтилен, накрыть вторым полиэтиленом и аккуратно отбить, так чтобы не испортить форму сердца, посолить, поперчить, выложить на раскаленную сковороду и обжарить без масла с каждой стороны по 1-2 минуте.
Затем выложить в противень, выложить аккуратно на мясо ломтики помидор, посыпать тертым сыром и выпекать до готовности около 5-7 минут.
Подавать со свежими овощами.