Запеченная курица

На 100 грамм:
Калорийность: **78.22 ккал.**
Белки: **10.81 г.**
Жиры: **2.19 г.**
Углеводы: **3.17 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurica/

Ингредиенты:
- 800 г куриного филе
- 600 г репчатого лука
- 400 г шампиньонов
- 200 г маложирного сыра
- 250-350 г йогурта
- 3-4 помидорки
- соль, перец по вкусу
- по желанию можно добавить смесь французских трав, базилик или розмарин

Приготовление:
В антипригарный противень выкладываете резанный лук, слегка присаливаете его
Режете куриное филе на небольшие "отбивные", слегка отбиваете их, перчите солите, выкладываете поверх лука
На каждую филешку сверху кладем резанные шампиньоны, затем колечками порезанные помидорки, тоже слегка присаливаем их.
Далее промазываем каждый кусочек йогуртом, и присыпаем сверху тертым сыром
В духовке держать где-то 30-40 мин, в зависимости от температуры.