

Запеченное в пергаменте куриное филе



На 100 грамм:
Калорийность: **81,36 ккал.**
Белки: **3,69 г.**
Жиры: **5,64 г.**
Углеводы: **4,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennoe-v-pergamente-kurinoe-file/>

Ингредиенты:

- филе с одной куриной грудки (2 половинки)
- 2 помидора
- 1 большая луковица
- 1 средняя морковь
- 2 зубка чеснока
- 150г замороженных шампиньонов (свежие будут лучше)
- 1 ст. л. сметаны
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. базилика
- ч. л. молотой паприки
- ч. л. молотого белого перца
- ч. л. соли
- 2 листа пергамента для выпечки

Приготовление:

Смешать оливковое масло, базилик, паприку, белый перец и соль. Хорошо обмазать этой смесью грудки и оставить на 30 минут.

Грибы выложить на сухую сковородку, накрыть крышкой, оставить на 2-3 минуты пока появится жидкость. Затем добавить 1 ст. л. сметаны, посолить, поперчить, перемешать. Снять с огня, когда жидкость выпарится.

Морковь натереть на терке для корейской моркови, смешать с пропущенным через пресс чесноком. Помидоры и лук нарезать полукольцами

Смазать пергамент оливковым маслом. Выложить слой лука.

Выложить помидоры на лук. Выложить грибы на помидоры.

На овощи положить куриную грудку. Сверху – морковь с чесноком.

На самый верх уложить помидоры с лук, полить маслом со специями, оставшимся после маринования грудки.

Завернуть пергамент, завязать концы ниткой. тоже самое проделать со второй половиной филешки. Всё уложить на противень, запекать 30 минут при 180*С.