

Запеканка из булгура с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **152.78 ккал.**
Белки: **15.05 г.**
Жиры: **4.56 г.**
Углеводы: **10.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-bulgura-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 400 г
- булгур 140 г (~1 стакан в сухом виде)
- чеснок 2-3 зубчика
- сметана 200 г (у меня 10% "большая кружка")
- 1 яйцо + 2 белка
- базилик, соль, перец, приправы по вкусу (у меня приправа для курицы)

Приготовление:

Отвариваем булгур до готовности.

Режем грудку на мелкие кусочки.

Обжариваем на сухой сковороде в ваших любимых специях. Я использовала приправу для курицы.

Измельчаем чеснок.

Смешиваем сметану с чесноком, базиликом, яйцом и 2-мя белками. Слегка подсолить.

Выложить в форму для запекания (я ничем не смазывала, ничего не пригорело) курицу и булгур. Можете слоями, а можете перемешать.

Сверху полить соусом и отправить в духовку на 20 мин. при температуре 180 градусов.