

Запеканка из гречки и курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **176,43 ккал.**
Белки: **14,52 г.**
Жиры: **2,96 г.**
Углеводы: **23,87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-grechki-i-kuricy/>

Ингредиенты:

- куриное филе 250 г
- лук 1 шт
- гречка отварная 250-300 г
- йогурт натуральный 130 г
- сыр 50 г
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Куриное филе немного обжарить с луком на а/п сковороде (я без масла делала). Соль, перец по вкусу.

Отварную гречку смешать с йогуртом (сметаной, но ее чуть меньше можно) и добавить сыр ~15 г, все перемешать.

В форму (у меня стеклянная 14*14) выложить слоями часть гречки-курица-оставшиеся гречка и сверху посыпать сыром.

Поставить в разогретую духовку до 180С на 15-20 минут.