

Запеканка из курицы с овощами



На 100 грамм:

Калорийность: 73.45 ккал.

Белки: **12.8 г.** Жиры: **0.67 г.** Углеводы: **3.19 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-kuricy-s-ovoshami/

Ингредиенты:

- куриное филе 400 г
- помидор 1 шт
- болгарский перец 1 шт
- перец чили 1/2 шт
- лук 1 шт
- чеснок 5 г
- соль, перец по вкусу

Coyc:

Яйцо - 3 шт Молоко 1% - 100 г Сыр нежирный - 75 г

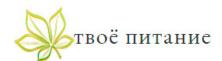
Приготовление:

Куриное филе и сладкий перец нарезаем кубиками.

Среднюю луковицу нарезаем полукольцами. Помидоры нарезаем кружками.

В большой сковороде нагреваем немного масла. Пассеруем лук на умеренном огне. Когда лук становится прозрачным, добавляем измельченный чеснок, перемешиваем на огне минуту и добавляем острый и сладкий перец. Перемешиваем и отправляем в сковороду курицу. Обжариваем при помешивании минут 5, заправляем солью и перцем. Снимаем с огня. Перекладываем эту смесь в жаропрочную форму, смазанную маслом, разравниваем и накрываем кружками помидоров. Венчиком взбиваем в миске яйца и молоко, добавляем соль и перец по вкусу.

Заливаем смесь в форму и отправляем в духовку, заранее нагретую до 190 градусов. Запекаем примерно 20 минут, затем открываем духовку и равномерно посыпаем нашу



запеканку тертым сыром. Печем еще примерно 15-20 минут, пока сыр не расплавится, до появления аппетитной золотистой корочки.