

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

Соус:

- 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.