

# Запеканка из куриной грудки



На 100 грамм:  
Калорийность: **98,27 ккал.**  
Белки: **14,59 г.**  
Жиры: **3,06 г.**  
Углеводы: **3,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-kurinoj-grudki/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка - 500 г
- яйцо - 1 шт
- морковь - 1 шт
- перец болгарский (красный) - 1 шт
- лук репчатый - 1 шт
- натуральный йогурт 5 ст. л
- масло оливковое 1 ч. л
- чеснок - 7 г
- сыр нежирный - 50 г
- специи для курицы - 1 ч. л

## Приготовление:

Куриное мясо порубить ножом. Мелко. Сразу солим и перчим, добавляем специи и приправы. В отдельной посуде перемешиваем 1 яйцо и йогурт.

Заливаем и перемешиваем курицу со специями и заливкой. Отставляем в сторону. Шинкуем овощи. Морковь в крупную терку. Лук мелко. Перец брусочками.

На дно мультиварки (горшочка и т.п), наливаем 1 ч. л оливкового масла. Бросаем овощи. Солим, перчим, тушим немного.

Выравниваем слой по дну. Далее выкладываем слой курицы.

Сверху сыр с зеленью. Программа ВЫПЕЧКА (30 минут).

Если вы готовите блюдо в духовке, то время будете контролировать сами. Но думаю, тоже не больше 30 минут.

Есть проблема, с которой сталкиваются все владельцы мультиварок, – отсутствие румяной корочки у блюд. Блюда в мультиварке, как правило, поджариваются снизу – такую запеканку можно просто перевернуть на блюдо, и румяная корочка тут как тут.

