

Запеканка с куриным филе и помидором



На 100 грамм:
Калорийность: **92,52 ккал.**
Белки: **15,17 г.**
Жиры: **2,32 г.**
Углеводы: **1,68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-kurinyim-file-i-pomidorom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 250 г
- помидор - 80 г
- яйцо - 1 шт
- натуральный йогурт - 60 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Филе промываем, обсушиваем. Нарезаем маленькими кусочками и укладываем в смазанную небольшим количеством масла форму для запекания, солим и перчим. В йогурт добавляем яйцо и немного соли, взбиваем вилкой. Заливаем полученной смесью кусочки филе. Помидоры нарезаем не толстыми кружками и выкладываем сверху заливки. Форму ставим в разогретый до 200 градусов духовой шкаф, запекаем около 30-40 минут (ориентируйтесь на свою духовку). Сочная и нежная запеканка из куриного филе готова.