

# Запеканка с куриным филе



На 100 грамм:  
Калорийность: **107,37 ккал.**  
Белки: **11,45 г.**  
Жиры: **2,75 г.**  
Углеводы: **9,17 г.**

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

## Ингредиенты:

- филе куриное - 500г
- лук репчатый (крупный) - 3 шт
- картофель (средний) - 4 шт
- яйца - 3 шт
- сыр плавленый - 3 шт
- йогурт (без добавок или сметана) - 0,5 стакана
- соль - по вкусу
- зелень укропа
- перец черный - по вкусу

## Приготовление:

Форму для запекания смазать оливковым маслом. Картофель очистить, порезать кружочками. Уложить на дно, посолить. Картошки надо совсем немного, чтоб только прикрывала дно. Лук порезать полукольцами. Уложить поверх картофеля. Куриное филе порезать кусочками. Выложить на лук, посолить, поперчить.

Для заливки смешать блендером яйца, сыр и йогурт (сметану). Заливку вылить на куриное филе, разровнять.

Поставить в горячую духовку, запечь до румяной корочки. За 10-15 минут до готовности посыпать зеленью.