

Жульен с грибами и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **87,96 ккал.**
Белки: **13,64 г.**
Жиры: **2,88 г.**
Углеводы: **1,59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zhulen-s-gribami-i-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное филе – 300 г
- шампиньоны – 300 г
- йогурт натуральный – 1/2 ст
- сыр нежирный – 90 г
- лук – 1/2 шт
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Лук мелко порубить и обжарить на сковороде до румяности на среднем огне. В сковороду к обжаренному луку отправить куриное филе, нарезанное на маленькие кусочки, грибы, посолить по вкусу и жарить на среднем огне минут 15-20. Добавить йогурт и готовить, примерно минуты 2-3 на среднем огне. Разложить курицу с грибами по кокотницам. Посыпать сыром, натертым на мелкой терке, поставить в разогретую до 200 градусов духовку и запекать до румяной корочки.