Жюльен из курицы с грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **137.43 ккал.**
Белки: **12.21 г.**
Жиры: **9.09 г.**
Углеводы: **1.31 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zhyulen-iz-kuricy-s-gribami/

Ингредиенты:
- курица 250 г
- шампиньоны 250 г
- лук 50 г
- сыр 150 г
- сметана 130 мл
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:
Приготовление любого жюльена начинается с грибов. Традиционно считается, что нужно для такого рецепта нужно все ингредиенты нарезать соломкой. Но если у вас так не получится, то ничего страшного.
Промываем шампиньоны или любые грибы, которые у вас есть, и после нарезаем их. Сразу отправляем обжариваться на растительное масло в сковороде и после нудно порезать мелко лук и также его положить и в сковороду. Все перемешиваем и обжариваем пока на среднем огне.
Далее в сковороду нужно положить куриное филе, которое просто порезали небольшими кусочками.
Куриное филе стоит отварить заранее. Но можно его варить и сразу во время готовки жюльена. Тогда учитывайте, что оно вариться всего примерно двадцать минут и после оно станет просто резиновой. Далее выкладываем курицу в сковороду и после приправляем ее солью и перцем и приправами. Далее нужно просто вылить сметанную заправку.
Добавляем сметану в сковороду к курице и грибам. Перемешиваем все снова и так у вас готов практически сам жюльен.
Далее раскладываем начинку по формочкам и также можно в качестве формочек

использовать и кокотницы. После все посыпаем и тертым сыром и не жалеем его, а для того, чтобы у вас корочка получилась вкусная, ароматная и мягкая, то можно смешать сыр со сметаной.
Далее ставим все в духовку и запекаем примерно пол часа при температуре в 180 градусов.
Подаем блюдо порционно и рядом обязательно ставим салат из свежих овощей.