

# Жюльен с курицей и грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **82,32 ккал.**  
Белки: **12,6 г.**  
Жиры: **2,53 г.**  
Углеводы: **2,06 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- куриное филе – 400 г
- шампиньоны свежемороженые – 400 г
- натуральный йогурт – 200 мл
- сыр – 100 г
- лук – 1 шт
- соль, перец – по вкусу

## **Приготовление:**

На разогретой сковороде с маслом обжарить мелко рубленный лук до золотистого цвета на среднем огне. Филе куриной грудки мелко нарезать и отправить в сковороду. Грибы предварительно разморозить, слить воду и отправить в сковороду, обжарить на среднем огне около 15 минут.

Посолить и поперчить по вкусу. Добавить йогурт, довести до кипения, выпарить воду в течение примерно 2 минут, постоянно помешивая, на среднем огне и снять с огня. Разложить жюльен по кокотницам.

Сверху «шапочкой» выложить тертый сыр. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку до румяной корочки. Жюльен готов, подавать в горячем виде.