



## Куриное филе с творогом и зеленью



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 102.1	Белки 19.0	Жиры 2.3	Углеводы 1.3

### Ингредиенты

Филе куриное - 950 граммов  
Творог - 300 граммов  
Молоко - 70 граммов  
Чеснок - 10 граммов  
Укроп - 20 граммов  
Яйцо - 70 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

### Описание

1. Для начинки нарезать зелень и смешать с творогом; добавить молоко, продавленный через пресс чеснок, соль и черный молотый перец. 2. В каждом курином филе сделать глубокий разрез, чтобы образовался кармашек. Филе нафаршировать начинкой. 3. Обмакнуть каждое филе в яйцо. Обвалять в отрубях. Изначально в рецепте были сухари, но мы конечно заменяем на отруби. 4. Уложить филе в огнеупорную форму, выстеленную бумагой и запекать при 200 С в течение 20 минут. Духовка у всех разная, смотрите не передержите, чтобы не было сухо.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)