



Курица Капрезе



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 110.6	Белки 15.1	Жиры 5.0	Углеводы 1.3

Ингредиенты

Куриное филе - 400 граммов
Моцарелла - 150 граммов
Помидор свежий - 200 граммов
Соевый соус классический - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Делаем надрезы на курином филе, но не до конца. Добавляем соль и специи по вкусу. Кладем нарезанные тонкими ломтиками помидоры и сыр моцареллу в каждый разрез. Поливаем соевым соусом. Посыпаем базиликом (очень хорошо сочетается с моцареллой). Ставим в предварительно разогретую до 200 градусов духовку и запекаем 30 минут.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru