



Курица в перце



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 76.2	Белки 8.7	Жиры 3.3	Углеводы 2.9

Ингредиенты

Перец болгарский - 450 граммов
Куриное филе - 400 граммов
Помидор свежий - 250 граммов
Сметана - 100 граммов
Сыр - 60 граммов
Лук зеленый - 10 граммов
Петрушка - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Чистим перцы от внутренностей. Для начинки нарезаем куриное филе небольшими кусочками. С помидор отделяем шкурку, окунув их в кипяток, и нарезаем на маленькие кубики. Нарезаем зеленый лук и петрушку. Смешиваем нарезанное куриное филе, помидоры и зелень. Добавляем соль, перец и дополнительные специи по вкусу. Туда же добавляем сметану. Перемешиваем. Выкладываем перцы в посуду для духовки так, чтобы они стояли вертикально, и накладываем уже готовую начинку с курицей. Ставим в разогретую духовку на 180-200 градусов на 30 минут. Достаем противень и посыпаем каждый перец натертым сыром. Отправляем в духовку еще на 10 минут, пока сыр расплавится и образуется корочка.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru