



Курица в перце на ужин из духовки



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 101.8	Белки 9.8	Жиры 5.1	Углеводы 3.4

Ингредиенты

Куриная грудка - 380 граммов
Помидор свежий - 300 граммов
Лук зеленый - 5 граммов
Петрушка - 5 граммов
Йогурт - 50 граммов
Перец болгарский - 300 граммов
Сыр твердый 50% - 80 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

1. Чистим перцы от внутренностей. Для начинки нарезаем куриное филе небольшими кусочками. С помидоров снимаем шкурку, окунув их в кипяток, и режем на маленькие кубики. Нарезаем зеленый лук и петрушку. 2. Смешиваем нарезанное куриное филе, помидоры и зелень. Добавляем соль, перец и дополнительные специи по вкусу. Туда же добавляем 2 ст. л. йогурта без добавок. Перемешиваем. 3. Выкладываем на противень перцы и накладываем уже готовую начинку с курицей. 4. Ставим в разогретую духовку при 180-200°C на 30 минут. Достаем противень и посыпаем каждый перец натертым сыром. 5. Отправляем в духовку еще на 10 минут, пока сыр не расплавится и не образуется корочка.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru