



Курица с картошкой под сыром, запеченая



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 102.6	Белки 7.5	Жиры 3.5	Углеводы 10.2

Ингредиенты

Куриное филе - 255 граммов
Лук-порей - 220 граммов
картофель - 695 граммов
Сыр голандский - 80 граммов
Масло подсолнечное - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Лук порезать соломкой и выложить ровным слоем на противень. Полить растительным маслом (10 грамм). Поверх лука выложить подготовленные из куриного филе отбитые кусочки курицы (размер кусочков на свое усмотрение, я делаю небольшие). Мясо перед выкладываением посолить по вкусу. Поверх мяса выложить нарезанный тонкими кружочками очищенный картофель (предварительно я его подсаливаю по вкусу). Полить растительным маслом (10 грамм). Засыпать натертым сыром. Ставим в духовку на 180 градусов минут на 20-ть.

Инструкция по приготовлению

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