

Куриные грудки фаршированные гречкой и шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **96,53 ккал.**
Белки: **10,88 г.**
Жиры: **3,47 г.**
Углеводы: **5,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-farshirovannye-grechkoj-i-shampinonami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 4 шт
- гречка - 1 стакан
- вода - 2 стакана
- шампиньоны - 500 гр
- лук репчатый (крупный) - 1 шт
- сливки - 500 мл
- оливковое масло - 2 ст.л
- соль - по вкусу
- перец черный свежемолотый - по вкусу

Приготовление:

Гречку промыть под холодной проточной водой.

В сотейник налить 2 стакана воды, довести до кипения, посолить, всыпать гречку, довести до кипения, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и варить гречку до полного испарения воды (до готовности).

В большом сотейнике (сковороде) нагреть оливковое масло, положить нашинкованную луковицу и обжарить до слегка золотистого цвета.

К луку добавить нарезанные пластинами шампиньоны, обжаривать грибы до полного испарения жидкости. Грибы посолить, поперчить по вкусу.

Гречку смешать с небольшим количеством грибов.

Посередине куриного филе, острым ножом, сделать надрез, не доходя до конца филе.

Так же нужно сделать боковые надрезы внутри филе, тем самым, увеличится карман для

начинки.

Подготовленные филе посолить внутри и снаружи. Начинить гречкой с грибами, и закрыть "карман" меньшим филе.

В сковороде-гриль (или в обычной сковороде) нагреть пару столовых ложек растительного масла, обжарить нафаршированное филе с двух сторон до слегка золотистого цвета.

В сотейник, с оставшимися грибами, налить сливки, довести до кипения, посолить, поперчить по вкусу, положить туда обжаренные куриные филе и тушить под закрытой крышкой 10 минут.