

Куриное филе с горчицей и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **86.01 ккал.**
Белки: **15.49 г.**
Жиры: **0.98 г.**
Углеводы: **2.82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-gorchicej-i-pomidorami/>

Низкокалорийный ужин богатый белками - настоящая находка!

Ингредиенты:

- филе куриное 500 г
- помидор 1-2 шт
- лук репчатый 1 шт
- чеснок 1 зубчик
- горчица 1 ст. л
- соль, черный молотый перец

Приготовление:

Куриное филе обсушите бумажным полотенцем, нарежьте на крупные кусочки и выложите в горшочек или форму.

Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Добавьте к курице. Добавьте горчицу, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Поставьте в духовку на 20 минут.

Помидоры очистите от кожуры (закиньте на 1 минуту в кипящую воду и сразу же охладите - кожа очень легко снимется). Разрежьте помидор пополам, выжмите от лишней жидкости и нарежьте мякоть на небольшие кусочки.

Добавьте нарезанные помидоры в горшочек и готовьте еще 15 минут.