

Куриное филе с помидорами под сырной шапочкой



На 100 грамм:
Калорийность: **124 ккал.**
Белки: **20,5 г.**
Жиры: **3,8 г.**
Углеводы: **0,45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-pomidorami-pod-syrnoj-shapochkoj/>

Ингредиенты:

- куриная грудка, 700 гр
- помидор, 1 шт
- сыр фета, 50 гр
- твердый сыр, 50 гр
- зелень (укроп, петрушка)
- соль, перец
- розмарин

Приготовление:

Грудку моем, просушиваем. Разрезаем на две части, солим, перчим. Делаем надрезы, вставляем нарезанные кружочки помидор, присыпаем розмарином. Сыр Фета смешиваем с зеленью, выкладываем поверх филе с помидорами. Складываем в огнеупорную форму, накрываем фольгой и в духовку на 20-30 мин. Достаём, убираем фольгу, сливаем лишнюю жидкость, (которая образовалась в форме), присыпаем тёртым сыром и ещё на 5 мин в духовку
Ароматное, сочное филе готово!