

## Куриное филе запеченное в фольге



На 100 грамм:  
Калорийность: **53 ккал.**  
Белки: **7,5 г.**  
Жиры: **0,6 г.**  
Углеводы: **3,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-zapechennoe-v-folge/>

### Ингредиенты:

- 2 куриных филе
- 1 кабачок
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 1 ст.л. соевого соуса
- соль
- 1 ч.л. горчицы
- щепотка розмарина

### Приготовление:

Куриное филе вымыть, просушить. Сделать поперечные надрезы.

Смешать соевый соус, горчицу, розмарин. Соль использовать очень осторожно. У меня соевый соус достаточно густой и соленый сам по себе, поэтому я солю только овощи. Замариновать филе на 10-15 минут.

Режем кабачок, перец и морковь кольцами.

Кабачок и морковь обжариваем по минуте с каждой стороны на сковороде без масла. Солим.

Выкладываем на фольгу кабачки, а морковь и перцем фаршируем надрезы в филе.

Заворачиваем фольгу и запекаем духовке при 180 градусах 20 минут.