

# Гречка с куриным филе и пармезаном



На 100 грамм:  
Калорийность: **142.17 ккал.**  
Белки: **4.92 г.**  
Жиры: **6.99 г.**  
Углеводы: **15.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-kurinym-file-i-parmezanom/>

## Ингредиенты:

- гречка 200 гр
- куриное филе 2 куса
- овощной или куриный бульон 500мл
- сливочное масло 2ст.л
- пармезан

## Приготовление:

На разогретую сковородку всыпать гречку и на небольшом огне поджарить до слабого орехового запаха. Влить бульон и помешивая периодически уварить до готовности, огонь выключить. Добавить масло, размешать и плотно закрыть крышкой.

Куриное филе порезать ломтиками толщиной в сантиметр. Разогреть сковородку-гриль, капнуть чу-чуть масла и запечь филе с двух сторон. Порезать маленькими кусочками. Соль по вкусу.

На тарелку выложить готовую пропареную гречку, сверху кусочки филе и посыпать свеженатертым пармезаном.