

Кабачковые лодочки с курицей и яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **54,3 ккал.**
Белки: **6 г.**
Жиры: **1,2 г.**
Углеводы: **4,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-lodochki-s-kuricej-i-yablokom/>

Ингредиенты:

- кабачок - 1 шт
- куриное филе - 300 г
- яблоко - 1 шт
- лук - 1 шт
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- сыр - 70 г
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Вымойте кабачок и яблоко, очистите лук. Кабачок разрежьте на две части вдоль. С помощью ножа и ложки удалите серединки, чтобы получились лодочки. Порежьте кабачковую мякоть, лук и яблоко кубиками (с яблока лучше снять кожуру, удалить сердцевину). Потушите сначала лук до полуготовности, потом добавьте яблоко и кабачок, тушите еще несколько минут. Посолите немного. Куриное филе порежьте маленькими кубиками. В миске соедините куриное филе с жареными овощами, прованскими травами, добавьте соль и перец черный молотый. Перемешайте. Наполните начинкой кабачковые лодочки и поставьте в духовку запекаться, время 25-30 минут, температура 200 градусов.

Готовые лодочки из кабачков полейте йогуртом и посыпьте тертым сыром. Оставьте в духовке еще на 5-7 минут.