

## Куриное филе с яблоками



На 100 грамм:  
Калорийность: **67.3 ккал.**  
Белки: **7.47 г.**  
Жиры: **1.08 г.**  
Углеводы: **6.23 г.**

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

### Ингредиенты:

- 1 куриное филе (400 г)
- 2 яблока
- половинка небольшой луковицы
- 70 мл молока
- 1 помидор
- 1 зубчик чеснока
- свежемолотый черный перец, паприка, куркума, соль по вкусу

### Приготовление:

Лук мелко покрошить. Яблоки очистить от кожуры и нарезать вместе с филе кусочками одинакового размера. Лук и филе обжарить на небольшом количестве растительного масла до румяности около 5-7 минут, добавляем яблоки и обжариваем еще 3 минуты. Выкладываем смесь в форму для запекания. В молоко добавить натертый помидор и чеснок, соль и специи. Перемешиваем и заливаем филе с яблоками. Выпекать при 200 гр. 10 минут.