

# Куриные грудки, фаршированные фетой и шпинатом



На 100 грамм:  
Калорийность: **137.52 ккал.**  
Белки: **19.7 г.**  
Жиры: **6.11 г.**  
Углеводы: **1.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-farshirovannye-fetoi-i-shpinatom/>

## Ингредиенты:

- 3 куриные грудки
- 200 гр мороженого шпината из пачек или пучок свежего
- 100 гр феты
- 100 гр сливочного сыра
- зубчик чеснока
- соль, перец, оливковое масло

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 230 градусов.

Смешайте резаный шпинат, фету, сливочный сыр, рубленый чеснок, немного соли в миске.

В каждой грудке прорежьте глубокий карман, но не промахнитесь и не прорежьте насквозь.

Можно положить грудку на тарелку, прижать лопаткой и прорезать.

Разделите начинку на 3 части и начините каждую грудку.

Смажьте противень маслом, положите грудку верхней стороной вниз и, пеките курицу 7 минут и переверните, после чего пеките еще 10-15 минут, пока сок не станет прозрачным, если проткнуть грудку вилкой.