

Куриные грудки, фаршированные козьим сыром и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **171.34 ккал.**
Белки: **21.41 г.**
Жиры: **9.17 г.**
Углеводы: **0.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-farshirovannye-kozim-syrom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- грудка куриная 4 шт
- бекон варено-копченный 200 г
- чеснок молодой 2 зубчика
- стебель зеленого лука 3 шт
- сыр козий мягкий 100 г
- оливковое масло 1 ст. л
- перец черный свежемолотый ч. л
- итальянские травы с гималайской солью

Приготовление:

Духовку предварительно разогреть до 190С. Чеснок почистить и растереть в ступке с приправой "итальянские травы с гималайской солью". Зеленый лук мелко порубить. В ступку с чесноком добавить измельченный зеленый лук, козий сыр, все слегка поперчить и перемешать.

Куриные грудки надрезать сбоку, не прорезая до конца, чтобы получился карман. Слегка отбить куриные грудки. Поместить в карман сырную начинку.

Затем обернуть каждую грудку 23 полосками бекона.

В небольшой глубокий противень выложить фаршированные грудки плотно друг к другу, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить.

Запекать в разогретой духовке 30 минут.