

Куриные грудки, фаршированные сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **159,17 ккал.**
Белки: **21,13 г.**
Жиры: **7,61 г.**
Углеводы: **0,22 г.**

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

Ингредиенты:

- 4 куриные грудки без кожи и костей, примерно по 125 г каждая
- 50 г голубого сыра (например дор-блю, если не любите такой сыр – замените пармезаном или моцареллой)
- 2 столовые ложки несладкого йогурта или нежирной сметаны
- 4 тоненьких ломтика ветчины, примерно по 25 г каждый (естественно, её можно исключить из рецепта)
- 1 чайная ложка оливкового масла
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 190 ;

Противень или емкость для выпекания фаршированных куриных грудок застелить пергаментной бумагой;

В каждой грудке сделать глубокий разрез вдоль филе, отступая по 2 см от краев. Должен получиться кармашек;

Сыр с йогуртом, солью и перцем тщательно смешать в отдельной посуде;

Нафаршировать куриные грудки полученной смесью, заполняя каждый кармашек равномерно;

Обернуть каждую фаршированную куриную грудку тонким кусочком ветчины и закрепите его маленькой деревянной шпажкой или обыкновенной зубочисткой;

Выложить фаршированные грудки на противень для выпечки и смазать оливковым маслом;

Выпекайте в течение 25 минут;

Готовую курицу оставьте на 5 минут в духовке.

В одной порции фаршированной куриной грудки 225 ккал.