

Куриные грудки с бальзамическими томатами



На 100 грамм:
Калорийность: **89.86 ккал.**
Белки: **10.76 г.**
Жиры: **3.21 г.**
Углеводы: **3.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-s-balzamicheskimi-tomatami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- соль - 3/4 ч.л
- черный молотый перец - 1/2 ч.л
- оливковое масло - 6 ч.л
- измельченный чеснок - 3 зубчика
- томаты черри - 500 г
- бальзамический уксус - 80 мл
- мелко нарезанный базилик - по вкусу

Приготовление:

Смешиваем соль и перец и натираем филе со всех сторон.
На сковороде нагреть 2 ч.л. масла и обжарить филе до румяной корки.
Чеснок так же следует обжарить, совсем чуток, около 30 сек.
Добавляем томаты с уксусом, мешаем до загустения уксуса, минут 10.
Снять с плиты и оставить под крышкой на несколько минут.