

Куриный салат в помидоре



На 100 грамм:
Калорийность: **102.73 ккал.**
Белки: **9.71 г.**
Жиры: **5.8 г.**
Углеводы: **2.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-salat-v-pomidore/>

Ингредиенты:

- большие помидоры - 2 шт
- куриная грудка - 1 шт
- чеснок - 3 зубчика
- огурец - 1 шт
- оливковое масло - 2 ст.л
- бальзамический уксус - 1 ст.л
- сметана обезжиренная - 3 ст.л
- листья базилика - 8-10 шт
- орегано свежий - 2 веточки
- соль

Приготовление:

Вам понадобится парочка больших и спелых помидоров. Срезаем у них шляпки и аккуратно удаляем серединку. Затем приступим к начинке.

Куриную грудку порезать небольшими кубикам. Измельчить чеснок и листья орегано.

Выложить мясо в кастрюлю, добавить половину ложки уксуса и масла, чеснок, орегано и соль по вкусу. Ставим кастрюлю на средний огонь, доливаем примерно 100 мл воды и постоянно помешивая, готовим до полного приготовления курицы.

Тем временем разогреваем духовку до 150 гр. Натираем помидоры солью и смазываем оливковым маслом. Выкладываем их на противень, застеленный пергаментной бумагой.

Сбрызнуть бальзамическим уксусом и отправить в духовку на 5 минут! Помидоры должны просто прогреться и немного размякнуть. Не передерживайте их.

Когда куриная грудка приготовится, выключите огонь и добавьте несколько листьев базилика, сметану и нарезанные соломкой огурцы. Их можно нарезать при помощи терки для корейской моркови.

Тщательно перемешайте начинку, добавьте перец и соль если нужно, и при помощи ложки выложите начинку в помидоры. Украсьте листочком базилика и накройте шляпкой от помидора!

Куриный салат в запеченном помидоре готов!