

Курочка по-провански



На 100 грамм:
Калорийность: **131.01 ккал.**
Белки: **15.49 г.**
Жиры: **6.53 г.**
Углеводы: **2.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-po-provanski/>

Ингредиенты:

- куриная грудка или филе — 2 шт
- помидоры — 2 шт
- лук — 1 головка
- прованские травы — 20 г
- оливковое масло — 50 мл
- зелень петрушки
- соль
- черный молотый перец
- черный перец горошком
- чеснок — пара зубчиков

Приготовление:

Для этого блюда лучше всего брать именно белое мясо курицы — грудки. Оно получается более нежным и совсем не сухим.

Разрезаем грудки на небольшие части. Мне больше нравится мясо с косточками и хрящиками, но можно, конечно, использовать и только филе.

С помидоров счищаем кожицу. Для это опускаем их на несколько секунд в горячую воду.

Кожица тогда лопается, становится мягче и легко снимается. Разрезаем помидоры на четыре части, а затем режем пластинками.

Лук нарезаем полукольцами.

Складываем лук и томаты в миску, посыпаем прованскими травами, добавляем перец горошком. Перемешиваем овощи с травами.

В плоскую форму (у меня это стеклянная гусятница) выкладываем половину овощей.

В мисочке смешиваем оливковое масло, нарезанный чеснок, прованские травы, соль, молотый перец.

В эту смесь обмакиваем каждый кусочек куриной грудки. Выкладываем курицу поверх овощей. На нее кладем вторую половину лука и томатов. Сверху кладем нарезанную зелень петрушки.

Ставим запекаться в духовку на 20 минут. Сверху блюдо можно прикрыть фольгой, чтобы оно не подгорало.