

«Лето в тарелке»



На 100 грамм:
Калорийность: **98.7 ккал.**
Белки: **14.01 г.**
Жиры: **3.29 г.**
Углеводы: **2.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/leto-v-tarelke/>

Ингредиенты:

- куриное филе 800 гр
- кабачок 1/2 шт
- перец желтый 1/2 шт
- морковь 1 шт
- фасоль романо 100 гр
- красный лук 1/2 шт
- розмарин 2 веточки
- оливковое масло 2 ст.л
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарезать крупным кубиком и замариновать, для этого я использовала оливковое масло 1 ст.л., карри и красный острый перец. Убираем в холод на час. Все овощи моем и тоже режем довольно крупно. Овощи я замариновала в оливковом масле, добавила соль и прованские травы. Разогреваем духовку до 180С. Выкладываем в форму для выпечки курочку и овощи, можно перемешать их, а можно этого не делать. Сверху положить 2 веточки розмарина (на любителя). Укрываем фольгой и отправляем на 30 минут в духовку. Затем снять фольгу и подрумянить наше блюдо, минут 25-30. На гарнир отлично подойдёт отварной картофель, рис или любая другая крупа. Обязательно попробуйте!