

Отбивная из куриной грудки под овощами с сыром и оливками



На 100 грамм:
Калорийность: **108.96 ккал.**
Белки: **14.1 г.**
Жиры: **4.47 г.**
Углеводы: **2.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/otbivnaya-iz-kurinoj-grudki-pod-ovoshami-s-syrom-i-olivkami/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 2 шт
- репчатый лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- болгарский перец - 1 шт
- помидор - 1-2 шт
- маслины
- сыр твердый - 150 г
- йогурт натуральный
- соль, перец
- свежая зелень

Приготовление:

Морковь очистить и потереть на крупной терке. Лук очистить и порезать полукольцами. Лук и морковь немного потушить в водичке.

Помидор залить кипятком и очистить кожицу. Очищенную помидорку порезать кружочками. Болгарский перец очистить от семян и порезать тонкой соломкой. Сыр натереть на мелкой терке.

От куриной грудки отрезать филе. Получится по 2 кусочка с каждой. Каждый кусочек по отдельности отбить молотком для мяса, посолить и поперчить. Отбивную обвалять в муке с двух сторон.

На противень выложить отбивные и первым слоем выложить тушеные лук и морковь. Вторым слоем - болгарский перец.

Третьим слоем – помидор. Потом полить йогуртом.

Красиво выложить половинки маслин. Сверху посыпать тертым сыром. На противень налить примерно 50 мл воды или бульона.

Поставить в предварительно разогретую до 200С духовку. Куриную отбивную подавать украсив свежей зеленью.