

Сочное куриное филе по-французски



На 100 грамм:
Калорийность: **185.2 ккал.**
Белки: **17.95 г.**
Жиры: **11.54 г.**
Углеводы: **2.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnoe-kurinoe-file-po-francuzski/>

Ингредиенты:

- куриная грудка — 500-600 грамм
- лук репчатый — 1 шт
- майонез — 3 ст.л
- сметана — 3 ст.л
- сыр твердый — 200 гр
- чеснок — 2 зубчика
- масло растительное — 1-2 ст.л
- веточки укропа — 2 шт
- паприка — 1/2 ч.л
- перец черный — 1/4 ч.л
- соль — 1/4 ч.л

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты.

Куриную грудку порежьте на тонкие пластины (толщина 5-7 мм). Пластины можно не отбивать, а можно и отбить, это по желанию.

Луковицу порежьте на тонкие полукольца. Если хотите, чтобы лук получился мягким и нежным, его можно обжарить в растительном масле до прозрачности (но не больше).

Подготовьте соус. Сметану смешайте с майонезом и натертым на крупной терке твердым сыром.

Затем выдавите пару зубчиков чеснока, добавьте паприку и перец черный молотый, слегка посолите.

Мелко порежьте укроп, добавьте к соусу. Хорошенько все перемешайте.

Форму для запекания смажьте растительным маслом. На дно выложите половину куриной грудки.

Сверху ровным слоем распределите половину соуса.

Выложите лук.

Затем выложите вторую половину куриной грудки.

И распределите вторую часть соуса.

Обильно присыпьте все натертым на мелкой терке сыром и отправьте в духовку, разогретую до 200 градусов на 25-35 минут.

Блюдо готово! Подавайте горячим!