

КАРТОПЛЯНА ЗАПІКАНКА З АНАНАСОМ

Нам знадобиться:

- 500г курячого філе
- 600г картоплі 🍠
- 200г ананасу
- 200г цибулі
- 100г твердого сиру (у мене радамер і моцарела)
- 100г сметани чи майонезу
- 1ч.л солі, 0.5ч.л перцю, гострий перець (за бажанням) 🧂

Приготування:

Першим шаром на дно форми для запікання викладаємо нарізану напівкільцями цибулю.

Перемашуємо тонким шаром майонезу чи сметани, солим, перчим.

Далі викладіть шар із дольок картоплі. Перемашуємо майонезом.

Далі шар із шматочків курки, майонез, і викладаємо шматки ананасу. Ананас смачно ще, якщо присипати перцем чилі.

Зверху натираємо сир, і накриваємо форму фольгою. Випікаємо при 200С 30-35хв. Знімаємо фольгу, і готуємо ще 8-12хв, допоки не зарум'яниться сир і готово🔥

Порада: Щоб картопля не запікалась годину чи довше - раджу спочатку її підварити, 10хв у окропі, а тоді уже перекласти в форму.

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_Recipes/1183



50хв.



КБЖВ на 100г: К.125
Б.9.6 Ж.4.5 В.10.8



вага всієї порції -1500г



Порція

1200ккал – 400г

1300ккал – 415г

1400ккал – 440г

1500ккал – 460г

1700ккал – 510г