



45хв.



КБЖВ на 100г: К.200
Б.24.4 Ж.8.5 В.2.3



вага всієї порції -600г



КУРЯЧЕ ФІЛЕ З ПЕСТО І В'ЯЛЕНИМИ ТОМАТАМИ

Нам знадобиться:

- 600г курячого філе
- 45г соусу песто
- 50-70г в'ялених томатів
- 60г моцарели
- 7г олії для смаження
- сіль, перець, паприка 

Приготування:

В курячому філе зробить розріз-кишеньку.
З верхнього боку, присипте сумішшю спецій(солі, перцю і паприки)

В середині філе змастіть соусом песто, вкладіть шматки моцарели і в'ялених томатів
Збризніть злегка сковорідку олією, і обсмажте м'ясо з обох боків до золотистості, і перекладіть в форму для випічки

Випікаємо при 190С 30хв і подаємо гарячим

Порція (готового)

1200ккал – 120г

1300ккал – 130г

1400ккал – 140г

1500ккал – 155г

1700ккал – 190г

Порада: можна готувати і з свіжими помідорами, але з в'яленими смак цікавіше

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/951