



ОБЕД • УЖИН

ПП курица запеченная с овощами в духовке

ПП курица запеченная с овощами в духовке — основное блюдо. Калорийность: 78.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, бобовые, овощи.

Время 40 мин	Порции 6	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

78,5 Ккал	8,5 Белки, г	3,3 Жиры, г	4,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Куриное филе — 500 г
- ☐ Молодые кабачки — 400 г
- ☐ Брокколи — 350 г
- ☐ Капуста брюссельская — 100 г
- ☐ Зелёный горошек — 100 г
- ☐ Болгарский перец — 120 г
- ☐ Чеснок — 2 зуб.
- ☐ Соль — 1 ч. л.
- ☐ Специи сухие — 0,5 ч. л.
- ☐ Оливковое масло — 3 ст. л.

Приготовление

- 01 Заранее подготовить указанные продукты. Состав овощной смеси допускается изменять без добавления картофеля. Допускается взять замороженные готовые овощные смеси.
- 02 Заранее подготовить форму для запекания и включить разогреваться духовку до 180 °С. Их размораживать не нужно.
- 03 Кабачок, если молодой, то шкурку с него снимать не нужно. Нарезать кабачок произвольно — кружками, крупными кубиками, полукружками.
- 04 Брокколи промыть под проточной холодной водой и встряхнуть от жидкости. Отделить соцветия и разобрать их на более мелкие. Добавить капусту к овощам.
- 05 Болгарский перец вымыть, срезать плодоножку и освободить от семян. Ещё раз промыть и нарезать. Добавить в форму к овощам.
- 06 Куриное филе промыть проточной холодной водой и обсушить полотенцем. Нарезать куриное филе крупными кусочками. Допускается курицу не резать, но время запекания тогда будет больше.
- 07 Зубчики чеснока очистить от шкурки и пропустить через пресс. Добавить в форму с овощами и курицей измельчённый чеснок, сухие специи, соль и оливковое масло.
- 08 Соединить равномерно овощи и курицу между собой. Поставить форму в предварительно разогретую духовку на 30–40 мин. Через 15–20 мин соединить овощи и курицу.
- 09 Готовую запечённую курицу с овощами подавать горячей.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru