



Куриное филе, запеченное в сметане с травами и зеленым горошком



Ингредиенты

◦ Зеленый горошек "Нежный"	1 банка (400г)
◦ Куриная грудка	8 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Шалфей	1 веточка
◦ Сливки 20%	100 мл
◦ Эстрагон	1 веточка
◦ Сметана 15%	300 г
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Масло оливковое extra virgin	80 мл

Способ приготовления:



30 мин



4 порции



248 ккал

1. В сотейнике раскалите оливковое масло, добавьте измельченный чеснок и слегка обжарьте.

2. Выложите куриную грудку и подрумяньте со всех сторон. Добавьте мелко рубленые травы и специи по вкусу. Перемешайте и выложите в лоток для запекания.

3. Сметану смешайте со сливками и горошком, залейте поверх куриного филе и готовьте в разогретой до 210°C духовке в течение 12 минут. Готово!



Совет

Сочетание сметаны и сливок можно с успехом заменить на сливки большей жирности, 33-35%.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>