

КУРИНЫЕ БЕДРА С ФАСОЛЬЮ И ШПИНАТОМ



 40 минут

 202 ккал; БЖУ 19/10/10 (на 100 г)

 450 г (каждая порция)

Ингредиенты:

лук, куриные бедра, шпинат
с/м, чеснок, фасоль к-ная,
петрушка, сливки, сыр россий-
ский.

 Предварительно разморозьте куриные бедра,
шпинат



1

Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите пергаментом, на него выложите бедра, посолите и поперчите их со всех сторон, сбрызните подсолнечным маслом и запекайте в разогретой духовке в течение 35 минут.



2

Чеснок раздуйте, очистите, лук нарежьте полукольцами, чеснок - мелко. Шпинат слегка отожмите от лишней влаги.



3

Разогрейте в сковороде 2 ст. л. подсолнечного масла и обжарьте, помешивая, лук на среднем нагреве в течение 5 минут, затем добавьте чеснок и шпинат и жарьте, помешивая, еще 3 минуты, добавьте сливки, фасоль (жидкость предварительно слить) и тушите на среднем нагреве в течение 2 минут, снимите с плиты.



4

Сыр натрите на крупной терке. Достаньте бедра из духовки, разложите по тарелкам, рядом выложите овощи с нутом в сливочном соусе и подавайте, присыпав сыром и украсив веточками петрушки.