

КУРИНОЕ ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЦАМИ



 35 минут

 100 ккал; БЖУ 16/1/7 (на 100 г)

 360 г (каждая порция)

Ингредиенты:

филе куриное, брокколи с/м, брюссельская капуста с/м, перец, зеленый горошек с/м, чеснок, имбирь, паприка копченая, тимьян.

 Предварительно разморозьте филе куриное, брокколи, брюссельскую капусту, зеленый горошек



Разогрейте духовку до 180°C. Чеснок и имбирь почистите, мелко порубите. Перец нарежьте треугольниками, брокколи разрежьте на более мелкие соцветия.



Куриное филе слегка посолите, добавьте 1/2 чеснока, листики тимьяна, посыпьте копченой паприкой и сбрызните растительным маслом.



Смешайте в миске брокколи, брюссельскую капусту, горошек, перец, оставшийся чеснок и имбирь. Добавьте 1 ст.л. растительного масла, перемешайте.



На противень застеленный пергаментом выложите куриное филе и овощи. Поставьте в разогретую до 180°C духовку на 15-17 минут.



Куриное филе нарежьте ломтиками толщиной 1 см под углом. Выложите на тарелку запеченные овощи, рядом выложите ломтики куриного филе.