

Куриное филе в духовке под картофелем



1 ч 0 мин



3 порции



11 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	696 Ккал
Белки:	44.2 грамм
Жиры:	38.6 грамм
Углеводы:	41.5 грамм

Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Растительное масло	1 столовая ложка
Морская соль	по вкусу
Сливки	250 мл
Сливочное масло	40 г
Картофель	5 штук
Лук репчатый	1 головка
Розмарин	по вкусу
Куриное филе	350 г
Твердый сыр	120 г
Перец черный молотый	$\frac{1}{4}$; чайной ложки
Итальянские травы	$\frac{1}{2}$; пучка

Инструкция

1. Куриное мясо вымыть, промокнуть бумажной салфеткой, нарезать кубиками примерно 2x2x2 см, посыпать солью и молотым перцем, хорошенько перемешать.
2. Очищенный картофель нашинковать тонкими, полупрозрачными кружками. Желательно воспользоваться комбайном или теркой-шинковкой, чтобы толщина заготовок была одинаковой.
3. Твердый сыр натереть крупной стружкой, репчатый лук нарезать перьями или полукольцами, листики тимьяна оторвать от стеблей. Подготовительный этап закончен, можно приступать к закладке.
4. В смазанную изнутри растительным маслом огнеупорную емкость поместить куриное мясо и равномерным слоем распределить по всему дну.
5. Птицу накрыть луковой нарезкой.
6. Затем выложить плотными рядами картофельные «чипсы», посыпать солью, перцем, итальянскими травами.
7. Почти доверху залить молочными сливками. Желая снизить жирность и калорийность блюда, выбирайте молоко.
8. По всему периметру разбросать кусочки сливочного масла и густо засыпать сырной стружкой.
9. Последними разложить розмариновые листики, накрыть листом фольги, оставляя некоторое пространство свободным, и поставить в раскаленную до 200-220 градусов духовку. Запекать курицу под картофелем, снизив температуру до 180 градусов, 40-50 минут. За пять минут до окончания готовки снять фольгу и позволить сырной корочке зарумяниться.
10. Подавать куриное филе под картофелем, конечно, без гарнира, в сопровождении свежих зелени, овощей и/или солений.