

Куриное филе «Худей быстро»



4 куриных филе, 1 кабачок или цуккини, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки майонеза, сок 0,5 лимона, черный молотый перец, соль.

Куриное филе помыть, порезать на кусочки и отбить. Намазать отбивные горчицей, соком лимона, посыпать черным молотым перцем, солью, майонезом и оставить на ночь мариноваться.

Кабачок или цуккини почистить, порезать маленькими кубиками, пожарить их на растительном масле, посолить и поперчить по вкусу. Твёрдый сыр натереть на тёрке.

Куриное филе обжарить и выложить на подготовленный лист. Сверху на отбивные положить жареные кабачки. Покрыть тёртым сыром, полить майонезом. Поставить в духовку и запечь в течение 15 минут.

Готовые филе выложить на тарелки, оформить зеленью и цветами из овощей.