

Курица с шампиньонами

Простое и вкусное в приготовления основное блюдо. Любовь к грибам в общем и шампиньонами в частности заставляет меня готовить их в разном виде при любой возможности. Повторюсь про их прекрасное свойство сочитаться с любыми гарнирами и рыбным / мясными блюдами. Средняя калорийность на 100 гр. - 20 ккал.



Ингредиенты

Курица	6 шт.
Шампиньоны	1 кг
Лук	2 шт.
Йогурт	5 ст.л
Масло грецкого ореха	2 ст.л
Лимонный сок	2 ст.л
Соль, перец	
Карри	
Соевый соус	2 ст.л

[Таблица мер и весов](#)

1 Шаг 1



Первым делом вначале берём курицу, промываем и маринуем.

Для маринада понадобится:

- йогурт
- лимонный сок
- соль, перец
- карри

Перемешиваем и кладе в холодильник часа на 2

2 Шаг 2



Подготавливаем овощи которые хотим запечь.
У меня количество разных овощей варьируется от личных желаний на тот или иной момент.

Берём противень и кладем фольгу или пергамент для выпечки, далее делаем маринад:

- масло грецкого ореха/оливковое (и так и так вкусно)
- лимонный сок
- горчица (зернистая, по желанию)
- чеснок (также по желанию, в зависимости для себя и дома или для гостей)
- соевый соус (чаще всего я его использую)

- соль перец.

Смазываем противень нашим маринадом, сверху выкладываем овощи и силиконовой кисточкой обмазываем наши овощи. (Благодаря этому можно контролировать количество маринада и не переборщить).

Ставим в духовку на 220 градусов и запекаем до готовности.

3 Шаг 3



Курицу достаём с холодильника и выкладываем на новый противень, предварительно поставив пергамент для выпечки.

Запекать до готовности и золотой корочки сверху при 220 градусах.

Подавать вместе или отдельно с овощами. Вкусно и полезно.

Наше блюдо готово.

Приятного аппетита!