



## Пикантные куриные шарики со спагетти из цукини

### Ингредиенты

- 500 г куриного филе
- 2 яйца
- 1/3 чашки панировочных сухарей (или 2 упаковки измельченных белковых чипсов со вкусом соли и уксуса от Quest Nutrition)
- 2 чайные ложки орегано
- 2 чайные ложки рубленого чеснока
- 1/2 чашки измельченного красного лука (не обязательно)
- 75 грамм козьего сыра
- 6 красных помидоров
- 3 средних кабачка цукини
- 1/2 чашки натуральной томатной пасты (без соли)
- 1 чайная ложка чеснока
- Морская соль и перец по вкусу

### Указания:

1. Разогрейте духовку до 190°C
2. В чашке смешайте нарезанную на кусочки куриную грудку, яйца, панировочные сухари (или белковые чипсы Quest Nutrition), 1 чайную ложку орегано, 1 чайную ложку чеснока, лук, козий сыр. Посолите и поперчите.
3. Сформируйте из смеси маленькие мясные шарики (размером примерно с мячик для гольфа) и выложите их на противень. Из указанного количества ингредиентов 12 шариков одинакового размера.
4. Выпекайте шарики в духовке 18-20 минут. Чтобы шарики покрылись золотистой хрустящей корочкой, подержите их в духовке 18 минут, а затем обжарьте на раскаленной сковороде в течение 2-3 минут.
5. Мелко нарежьте помидоры, отложите в сторону
6. Разогрейте антипригарную сковороду на среднем огне, сбрызните спреем для жарки из кокосового масла. В течение 2 минут обжарьте 1 чайную ложку чеснока и оставшийся орегано, постоянно помешивая лопаткой.

7. Добавьте нарезанные помидоры, перемешайте. Влейте томатный соус. Снова перемешайте, затем убавьте огонь, накройте крышкой и тушите примерно в течение 8-10 минут.
8. Нарезьте цукини на длинные полоски при помощи овощерезки. Выложите сырую "лапшу" из цукини в контейнер для еды, сверху положите готовые мясные шарики, сбрызните соусом маринара.
9. Готово!

Не забывайте правильно определять размер порции, чтобы добиваться поставленных целей в тренажерном зале.

**Энергетическая и пищевая ценность**

**Размер порции:** 1 порция (4 мясных шарика, 1 цукини, 1/3 соуса маринара).

Из указанного количества ингредиентов получается 3 порции

Калории: 421

Жиров 13 г

Углеводов 19 г (2 г клетчатки)

Белков 50 г