

Аппетитная грудка с лимоном и соевым соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **116.87 ккал.**
Белки: **21.2 г.**
Жиры: **2.66 г.**
Углеводы: **2.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/appetitnaya-grudka-s-limonom-i-soevym-sousom/>

Ингредиенты:

- куриные грудки 1 кг
- лимон (сок) 1/2 шт
- соевый соус 2 ст. л
- горчица дижонская
- соль и паприка по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

Куриные грудки помойте, обсушите, посолите, посыпьте специями и смажьте горчицей, сложите в глубокую миску.

Соевый соус смешайте с лимонным соком и залейте грудки получившимся маринадом, накройте сверху тарелкой и поставьте небольшой груз.

Марируйте курицу не менее 2 часов, а лучше всего, оставьте на целую ночь.

Маринованные куриные грудки выложите на противень, и смажьте сверху оливковым маслом при помощи кисточки.

Запекайте курицу в духовке при температуре 200 около 1 часа.