

Балык из курочки



На 100 грамм:
Калорийность: **83,47 ккал.**
Белки: **14,15 г.**
Жиры: **0,79 г.**
Углеводы: **0,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/balyk-iz-kurochki/>

Ингредиенты:

- 3 куриных филе (около 500 г)
- 250 г крупной соли
- 1 столовая ложка смеси перцев
- 50 мл коньяка или виски

Приготовление:

Грудки обмыть и насухо вытереть.

Смешать соль, перец и спиртное.

В форму выложить половину смеси, на нее грудки и засыпать оставшейся смесью.

Закрывать форму и поставить на сутки в холодильник.

Достать грудки и хорошо промыть от соли и специй.

Хорошо промокнуть полотенцем воду с филе и завернуть в льняную салфетку или марлю.

Убрать в холодильник на сутки.

Хранить в холодильнике, завернутым в марлю или в льняную салфетку.