

## Буженина из куриной грудки



На 100 грамм:  
Калорийность: **156.7 ккал.**  
Белки: **21.77 г.**  
Жиры: **7.04 г.**  
Углеводы: **1.39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/buzhenina-iz-kurinoj-grudki/>

### Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- оливковое масло 1 ст. л
- соль 1 щепотка
- перец 1 щепотка
- чеснок 1 зубчик
- орегано 1 щепотка
- паприка 1 щепотка

### Приготовление:

Необходимо вымыть и просушить грудку. Соединить в небольшой мисочке соль, черный перец и паприку, орегано. При приготовлении буженины из куриной грудки можно использовать и другие специи. Полученной смесью тщательно натереть курочку и оставить на 5-10 минут. На сковороду налить немного оливкового масла и разогреть. Отправить туда грудку и обжарить с двух сторон на сильном огне до появления корочки. Это буквально по 2-3 минуты. Разогреть духовку и подготовить лист фольги, сложенный в несколько раз. Чеснок почистить и пропустить через пресс. Также можно использовать сушеный чеснок. Обжаренную грудку выложить на фольгу и присыпать измельченным чесноком. Вылить сверху масло, в котором жарилась курица, и завернуть фольгу конвертом. Отправить в жаропрочную форму и поставить в духовку. Запекать лучше при средней температуре первые 20-25 минут, а затем довести до готовности при более низкой. Буженина должна томиться и пропитываться специями. Готовую буженину аккуратно достать из фольги и нарезать небольшими кусочками. Она отлично заменит колбаску для утренних бутербродов, а также прекрасно сочетается с любым гарниром.