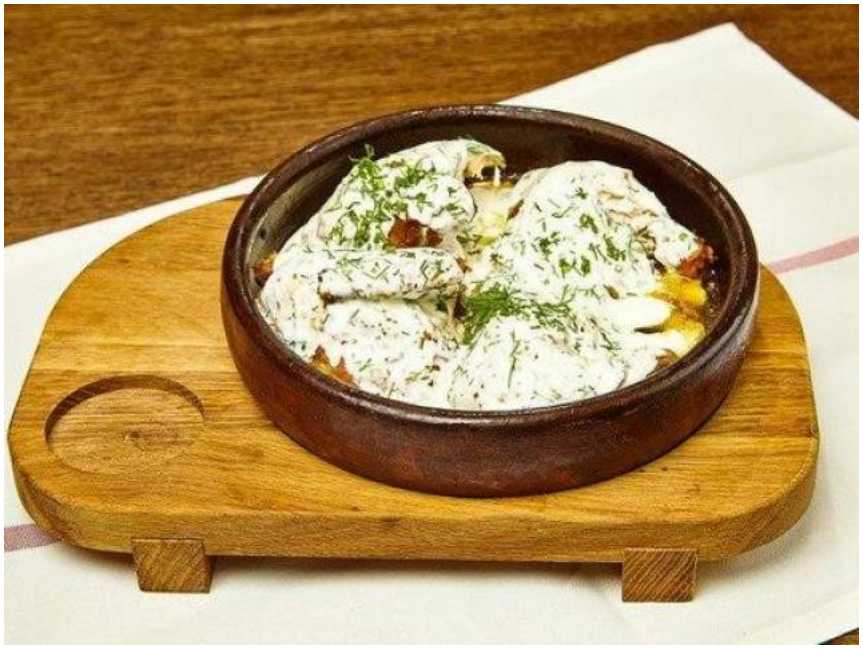
Цыпленок по-грузински



На 100 грамм:
Калорийность: **234,03 ккал.**
Белки: **16,42 г.**
Жиры: **18,28 г.**
Углеводы: **1,51 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/cyplenok-po-gruzinski/

Ингредиенты:
- цыпленок 1 шт
- сванская смесь по вкусу
- сметана по вкусу
- укроп по вкусу
- чеснок по вкусу
- соль по вкусу
- масло растительное по вкусу

Приготовление:
Подготовить ингредиенты.
Цыпленка разрезать по грудке.
Сбрызнуть растительным маслом.
Натереть сванской смесью внутри и снаружи. Сванская смесь (сванская соль) это грузинская приправа, получившая свое название по местности, в которой ее производили, Сванетии. Состоит из смешанных с крупной солью измельченных пряностей: пажитника, шафрана, тмина, семян кориандра и укропа. Состав смеси может меняться, часто в него входят также чеснок и жгучий красный перец.
Выложить цыпленка в сковороду спинкой вверх.
Отправить в разогретую духовку и жарить до готовности.
Обжаренного цыпленка достать из духовки.
Разрезать на части.
Полить сметанно-чесночным соусом. Для соуса: смешать сметану с мелко порезанным укропом, измельченным чесноком и солью.
Присыпать укропом.