

Диетическое куриное филе в лимонной глазури



На 100 грамм:

Калорийность: 137,23 ккал.

Белки: **17,46 г.** Жиры: **7,1 г.** Углеводы: **0,93 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskoe-kurinoe-file-v-limonnoj-glazuri/

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- лимон 1 шт
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки 2 ст л

Приготовление:

Грудку я помыла, обсушила. Освободила от кожи.

Срезала филе с косточки.

Порезала на небольшие кусочки. Выдавила сок из лимона.

Полила им кусочки грудки. Важно, чтобы кусочки мяса предварительно были обсушены. Лишняя жидкость здесь ни к чему.

Присолила, перемешала. Оставила максимум на полчаса. Долго мариновать не нужно. За это время я сделала гарнир и принялась снова за курицу. Голодающим ждать осталось совсем чуть-чуть:)

Собственно, сложности никакой: просто положила кусочки куриного филе в лимонном соке на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом.

Со всех сторон обжарила.

Грудка и сама по себе готовится быстро, а уж промаринованная в кислой среде, готова чуть ли не моментально. Плюс от лимона образуется приятная кисленькая и румяная оболочка на каждом кусочке. И не нужно никакой панировки.

Подавать с любым гарниром, овощным салатом или как самостоятельно блюдо.