

Курица в горчично-соевом соусе



На 100 грамм:

Калорийность: 66 ккал.

Белки: **9,9 г.** Жиры: **1,9 г.** Углеводы: **2,8 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-gorchichno-soevom-souse/

Ингредиенты:

- куриная грудка 150-200г
- дижонская горчица 1ст.л
- соевый соус 1ст.л
- табаско 1ч.л
- кунжут 1ч.л
- в качестве гарнира у меня был микс из листьев салата, сбрызнутый соком лимона, также можно подать бурый рис

Приготовление:

Куриную грудку нарезаем на кусочки 2х2см(не забудьте снять кожу).

В миске тщательно смешиваем горчицу, соевый соус, табаско.

Кладем куриную грудку в получившийся "соус".

Включаем духовку 180*С.

Как только духовка нагрелась, в форму для запекания выкладываем нашу курицу, запекаем минут 20-30, смотрите за ней духовки у всех разные.

Посыпаем кунжутом и подаем.