

Курица в майонезном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **160,64 ккал.**
Белки: **13,88 г.**
Жиры: **10,26 г.**
Углеводы: **2,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-majoneznom-souse/>

Ингредиенты:

- филе куриное - 600 г
- майонез - 250 г
- масло растительное - 50 мл
- вода - 100 мл
- зелень - по вкусу
- чеснок - 1 головка
- соль - по вкусу
- перец черный (молотый) - по вкусу

Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Филе нарезать тонкими пластинами.

На разогретой с маслом сковороде обжарить куриное филе до золотистой корочки.

Приготовить соус. В миске взбить майонез и воду, добавить мелко нарезанный чеснок.

Залить приготовленной смесью курицу.

Посыпать мелко нарезанной зеленью и тушить до готовности около 15 минут.