

Курица в соусе терияки



На 100 грамм:
Калорийность: **128.95 ккал.**
Белки: **20.1 г.**
Жиры: **1.93 г.**
Углеводы: **7.82 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 куриная грудка
- 1 ст. ложки меда
- 0,5 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. соевого соуса
- 0,5 ч. л. кунжутных семечек

Приготовление:

Выложить в соевый соус мед и томатную пасту. Перемешать, прокипятить. Обмакнуть курицу со всех сторон.

Отправить мясо на разогретый гриль или противень. Обжарить до румяной корочки. Вынуть мясо и посыпать его кунжутными семечками. Подавать с рисом и овощами.