Куриная грудка, похожая на ветчину

На 100 грамм:
Калорийность: **89.56 ккал.**
Белки: **13.84 г.**
Жиры: **2.71 г.**
Углеводы: **2.51 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-pohozhaya-na-vetchinu/

Ингредиенты:
- куриные грудки 4 шт
- молоко 1 л
- соль, специи по вкусу

Приготовление:
Солим и посыпаем специями грудки, оставляем на 10 минут.
Доводим до кипения молоко, выключаем и сразу же погружаем в него куриные грудки так, чтобы они были полностью покрыты молоком.
Закрываем кастрюлю крышкой и укутываем в одеяло так, как мы это делаем с кашами и картошкой. Оставляем на час, после чего достаем получившуюся курицу из молока, кладем на дуршлаг, чтобы все лишнее стекло, охлаждаем и нарезаем на медальоны.