

Куриная грудка «раковые шейки»



На 100 грамм:
Калорийность: **108.59 ккал.**
Белки: **16.42 г.**
Жиры: **3.64 г.**
Углеводы: **2.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-rakovye-shejki/>

Ингредиенты:

- 1 куриная грудка
- 1 пучок укропа
- 1 ст.л семян горчицы
- немного оливкового масла
- соль
- перец
- сыворотка молочная

Приготовление:

Марируем грудку в молочной сыворотке в течении суток. Такое длительное маринование удалит из мяса вредные для здоровья вещества (антибиотики, гормоны роста и т.д.) и сделает его более нежным. Нарезаем мелко пучок укропа. Аккуратненько делаем в середине грудки по всей длине надрез (карман). Солим и перчим. В надрез равномерно насыпаем семена горчицы и укроп. Капаем в каждую половинку по чуть-чуть оливкового масла, закрываем "карман" с начинкой и перевязываем. Упаковываем в фольгу и отправляем в разогретую до 200 г духовку на 40-45 мин. Подавать на стол надо прямо в фольге, просто развернув ее.