Куриная грудка с сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **138,64 ккал.**
Белки: **22,73 г.**
Жиры: **4,29 г.**
Углеводы: **2,32 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-syrom/

Ингредиенты:
- сыр 120 грамм
- куриная грудка 3 штуки
- яйцо 1 штука
- мука по вкусу
- панировочные сухари по вкусу
- соль, перец по вкусу

Приготовление:
В каждой грудке с помощью ножа сделайте кармашки, в которые вложите равные части сыра. Сколите края мяса с помощью зубочисток, чтобы расплавленный сыр не выливался при приготовлении.
Подготовьте панировку – муку с солью и черным перцем, взбитое с черным перцем яйцо, панировочные сухари. Окуните грудки в муку, затем в яйцо.
И обваляйте в сухарях.
Обжарьте на сковороде до румяной корочки (3-5 минут). Затем выложите их на противень и запеките в духовке в течение 20 минут при 200 градусах. На стол можно подать с рисом, овощами и свежей зеленью.