

## Куриная грудка в кунжуте



На 100 грамм:  
Калорийность: **164.6 ккал.**  
Белки: **21.46 г.**  
Жиры: **7.9 г.**  
Углеводы: **1.71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-v-kunzhute/>

### **Ингредиенты:**

- куриная грудка - 1 целая
- яйцо - 1 шт
- кунжутные семена - 2 ст. ложки
- соль, перец или смесь приправ для курицы по вкусу

### **Приготовление:**

Куриную грудку разрезаем пополам, освобождаем от косточек, если они есть, натираем приправой и солью.

Взбиваем яйцо. Обмакиваем грудку в яйцо и посыпаем кунжутными семенами.

Противень застилаем пергаментом и выкладываем на него грудку.

Ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.

Немного остывшую запеченную куриную грудку режем кусочками поперек волокон.