

# Куриная отбивная с морковью



На 100 грамм:  
Калорийность: **81 ккал.**  
Белки: **11,5 г.**  
Жиры: **1,8 г.**  
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-otbivnaya-s-morkovyu/>

## Ингредиенты:

- 350-400 г куриного филе (грудка)
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 лимон
- 1/4 ч. л. молотого острого красного перца
- зелень (петрушка, розмарин, тимьян)
- 10 мл оливкового масла
- 300 г молодой морковки
- 50 г спаржевой фасоли
- 2 зубчика чеснока
- соль

## Приготовление:

Из лимона выжать сок, зелень и чеснок измельчить или растереть в ступке как можно мельче. Соединить зелень и чеснок с лимонным соком, оливковым маслом и перцем в небольшом контейнере и взболтать вилкой.

Каждое куриное филе разрезать вдоль пополам.

Положить филе между несколькими слоями пищевой пленки (или в полиэтиленовый пакет) и отбить молотком.

Толщина филе должна получиться одинаково ровной у всего куска, примерно 0,5-0,7 см.

Так мясо замаринуется быстро и равномерно.

Переложить филе в контейнер с маринадом, закрыть крышку и встряхнуть, оставить на 10 минут.

Морковь помыть, очистить и нарезать тонкими кружками.

Если морковки небольшие, можно приготовить их целиком.

Морковь отварить в кипящей подсоленной воде в течение 7-10 минут. Откинуть на дуршлаг.

На сухой сковороде с антипригарным покрытием на сильном огне обжарить куриное филе по 2 минуты с каждой стороны.

Готовое филе переложить на тарелку, накрыть фольгой, чтобы сохранить в теплом виде.

Убавить огонь до среднего и обжарить целые зубчики чеснока около 30 секунд (предварительно придавив очищенный чеснок ножом).

Когда чеснок даст аромат, добавить морковь.

потушить без масла с добавлением воды или томатного сока

Затем добавить фасоль, потушить без масла с добавлением воды или томатного сока еще немного

Готовые овощи посолить и перемешать.

На тарелки выложить куриное филе и овощной гарнир.

Подавать в горячем или холодном виде.