

Куриная пастрома с паприкой



На 100 грамм:
Калорийность: **142 ккал.**
Белки: **21,4 г.**
Жиры: **5,9 г.**
Углеводы: **0,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-pastroma-s-paprikoj/>

Ингредиенты:

- 1 куриная грудка
- 1 ст.л. сладкой паприки
- 1/4 ч.л. мускатного ореха
- 2 ст.л. оливкового масла
- 2 зубчика натертого чеснока
- свежемолотый черный перец
- соль

Приготовление:

Куриную грудку замочить в рассоле из расчета 2 ч.л. соли на стакан воды (я брала 1 ч.л. и нормально, мне больше соли не надо), оставить на 2-3 часа. Пряности смешать с чесноком и маслом.

Грудку плотно обвязать шпагатом и обмазать смесью пряностей.

Духовку разогреть до 250 градусов, запечь курятину на противне 15-20 минут, выключить нагрев и оставить до полного остывания.