Куриная пастрома: забудь о магазинной колбасе!

На 100 грамм:
Калорийность: **114,85 ккал.**
Белки: **13,8 г.**
Жиры: **5,17 г.**
Углеводы: **2,52 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-pastroma-zabud-o-magazinnoj-kolbase/

Ингредиенты:
- куриное филе - 400 г
- молоко 1% - 300 мл
- чеснок - 7 г
- оливковое масло - 3 ст. л
- паприка - 1 ч. л
- куркума - 0,5 ч. л
- мускатный орех - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:
Замочите 2 куриные грудки в молоке на 2 часа. Смешайте выбранные специи, соль, пропущенный через пресс чеснок и масло. Смажьте куриные грудки полученной смесью и оставьте на час. Можно сложить филе пополам и плотно обвязать толстой ниткой, чтобы оно не разваливалось и не теряло влагу при готовке. Выложите курицу на противень, застеленный фольгой. Отправьте блюдо в предварительно разогретую до 220 градусов духовку на 15 минут. Затем выключите духовку, но не открывайте ее 2 часа, чтобы мясо доготовилось за счет остаточного тепла.