

# Куриное филе с хрустящей овсяной корочкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **104.1 ккал.**  
Белки: **15.55 г.**  
Жиры: **1.53 г.**  
Углеводы: **6.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-hrustyashej-ovsyanoj-korochkoj/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 400 гр
- кефир 1% - 200 гр
- овсяные хлопья - 50 гр
- белок двух яиц
- паприка молотая - по вкусу
- приправа "прованские травы" - 1,5 ч.л
- соль и специи по вкусу

## Приготовление:

Филе промываем, промокаем лишнюю влагу салфеткой, нарезаем, отбиваем каждый кусок. Заливаем кефиром, добавляем соль, паприку и специи по вкусу, оставляем мариноваться в холодильнике минимум 20 минут.

Овсянку (перемалываем, но не очень мелко, не в муку или можно взять мелкую овсянку) смешиваем с травами, получаем легкую овсяную панировку.

Куриное филе обваливаем в панировке, затем во взбитом белке и снова в панировке, чтобы корочка была плотной и хрустящей. Отправляем кусочки филе в заранее разогретую духовку на 25-30 минут при температуре 180 градусов (следует перевернуть кусочки филе через 15 минут).