Куриное филе с лимоном

На 100 грамм:
Калорийность: **103,66 ккал.**
Белки: **17,43 г.**
Жиры: **2,59 г.**
Углеводы: **2,71 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-limonom/

Ингредиенты:
- 1 филе куриной грудки
- 0,5 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 лимона
- соль, чёрный молотый перец по вкусу
- раст. масло для жарки

Приготовление:
Филе порезать на небольшие кусочки, лук и чеснок порезать кубиками.
На сковороду налить немного растительного масла, положить филе.
Немного обжарить на сильном огне до белого цвета.
Добавить соль, перец, перемешать, добавить лук и чеснок.
Слегка обжарить, убавить огонь до среднего и выжать в сковороду сок лимона.
Перемешать и накрыть крышкой.
Готовить 5-7 минут.
Мясо получается нежным на вкус и не сухим благодаря лимонному соку.
Очень вкусно и с гарниром, и как самостоятельное блюдо.