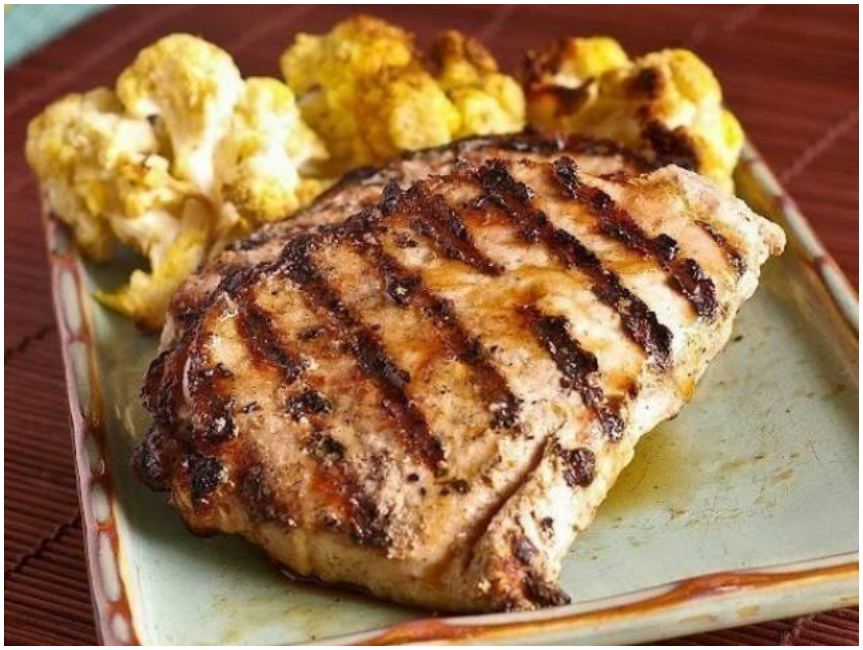
Куриное филе в медово-лаймовом маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **145.64 ккал.**
Белки: **18.31 г.**
Жиры: **4.84 г.**
Углеводы: **5.84 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-v-medovo-lajmovom-marinade/

Ингредиенты:
- филе куриное охлаждённое - 600г
- лайм - 80г
- мед - 50г
- масло растительное - 30г
- чеснок свежий - 5г

Приготовление:
Снять цедру лайма при помощи крупной терки.
Затем необходимо из лайма выжать весь сок.
Добавить в маринад мед, масло, мелко рубленый чеснок, немного соли, перца.
Нарезать небольшими кусочками курицу, выложить в тару с маринадом и тщательно перемешать. Оставить на час.
Выложить мясо вместе с маринадом в посуду для жарки (например, в чугунный казанок) и тушить на медленном огне около часа, изредка помешивая.
Посыпать петрушкой или мятой.