

## Куриное филе в медовом маринаде



На 100 грамм:  
Калорийность: **161,63 ккал.**  
Белки: **18,51 г.**  
Жиры: **6,21 г.**  
Углеводы: **6,45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-v-medovom-marinade/>

### **Ингредиенты:**

- куриное филе - 300 гр
- мед - 1 ст ложка
- растительное масло - 1 ст ложка
- сок лимона - 1 маленький
- перец молотый - по вкусу
- приправа для курицы - по вкусу

### **Приготовление:**

Смешать все ингредиенты для маринада (мед, масло, сок лимона). Мясо нарезать небольшими кусками, залить маринадом, и поставить на 1 час в холодильник.

Разогреть сковороду, выложить мясо вместе с маринадом, жарить на большом огне, пока маринад практически не испарится, затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и поддержать еще 5 минут.