

# Куриные бедрышки на сковороде



На 100 грамм:  
Калорийность: **192,87 ккал.**  
Белки: **16,83 г.**  
Жиры: **13,33 г.**  
Углеводы: **1,06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-bedryshki-na-skovorode/>

## Ингредиенты:

- куриные бедра без костей и кожи 5 шт
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- сливочное масло 1 ст. л
- растительное масло 1 ст. л
- чеснок 2 зубчика
- смесь итальянских специй 0,5 ст. л
- куриный бульон 0,5 стак

## Приготовление:

Куриные бедра без костей и кожи вымойте, затем оботрите салфетками и с обеих сторон посыпьте солью, молотым перцем.

Разогрейте сковороду с растительным маслом, затем выложите мясо. Обжаривайте бедра с каждой стороны 5–7 минут.

Переложите готовые бедра в тарелку, а сковороду верните на огонь. Выложите в сковороду измельченные зубчики чеснока, итальянские специи, обжаривайте все 1–2 минуты.

Влейте куриный бульон и хорошенько поскребите лопаткой по дну, варите бульон около 5 минут.

Выложите в сковороду кусочек сливочного масла и перемешайте до его растворения, затем снимите сковороду с огня.

Верните в сковороду обжаренные бедрышки и перемешайте аккуратно, украсьте петрушкой и подавайте их к столу.