

Куриные грудки по-восточному



На 100 грамм:
Калорийность: **139,74 ккал.**
Белки: **18,26 г.**
Жиры: **0,95 г.**
Углеводы: **13,21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-po-vostochnomu/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- соевый соус - 4 ст. л
- мёд - 2 ст. л
- чеснок - 7 г
- перец - по вкусу
- карри - по вкусу
- имбирь молотый - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарежьте порционными кусочками. Посолите их, приправьте черным молотый перцем, имбирем и карри. Выдавите с помощью чесночницы чеснок и оставьте мариноваться на 1 час.

На сковороде разогрейте масло и добавьте мёд. Подождите, пока мёд растает и аккуратно перемешайте его с маслом, чтобы он распределился по всей сковороде.

Выложите куриные грудки на сковороду и жарьте на медленном огне до золотистой корочки с двух сторон. В конце готовки можно посыпать горстью кунжутного семени, помешать.