

Куриные грудки с нежной сырной корочкой



На 100 грамм:
Калорийность: **148,01 ккал.**
Белки: **21,73 г.**
Жиры: **6,26 г.**
Углеводы: **1,06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-s-nezhnoj-syrnoj-korochkoj/>

Ингредиенты:

- куриная грудка
- 1 яйцо
- йогурт натуральный 100 г
- маложирный твердый сыр 200 г
- перец, соль, приправы - по вкусу

Приготовление:

Смешайте потертый на мелкой терке сыр с яйцом и йогуртом. Таким образом вы подготовите кляр. Снимите кожу с грудки. Затем каждую половину грудки разрежьте вдоль на два-три пласта, поперчите, посолите их, а также посыпьте приправой для курицы. По желанию вы можете отбить грудки, но если этого не делать, мясо получится более нежным. Затем с каждой стороны обмакните курицу в заранее подготовленный кляр и обжаривайте до появления золотистой корочки на антипригарной сковороде без масла.