

Куриные грудки в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **143,97 ккал.**
Белки: **22,94 г.**
Жиры: **3,7 г.**
Углеводы: **4,83 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- 0.5 стакана панировочных сухарей
- 0.5 стакана тертого сыра пармезан
- 1 ч.л. итальянской приправы (орегано, базилик, тимьян)
- 1 яйцо
- 5 куриных грудок филе

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 С.

В небольшой миске смешайте панировочные сухари, сыр Пармезан и итальянские приправы. Окуните куриные грудки во взбитое яйцо, затем обваляйте в смеси из панировочных сухарей. Разложите грудки на противне.

Выпекайте в предварительно разогретой духовке 30 - 35 минут, или пока выделяющийся сок не станет прозрачным, переверните курицу после первых 15 минут.