

Куриные наггетсы с йогуртом



На 100 грамм:
Калорийность: **124.98 ккал.**
Белки: **18.6 г.**
Жиры: **2.85 г.**
Углеводы: **5.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-naggetsy-s-jogurtom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 600 г
- йогурт натуральный - 200 г
- сыр - 60 г (у нас пармезан)
- овсяные отруби - 3 ст. л
- горчица - 2 ст. л
- сушеный чеснок - по вкусу
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

В миске смешиваем йогурт, горчицу, чесночный порошок, перец. Перемешиваем до однородной массы, затем пробуем и приправляем солью по вкусу. Соус нужно разделить на две части. Половина будет в качестве маринада и половина будет соус для макания. Теперь переходим к курице. Каждую грудку нужно нарезать по диагонали ломтиками по 1.5-2 см шириной. Выложить ломтики курицы в миску или пакет для маринования, и сверху залить его первой половиной соуса, чтобы все кусочки были промазаны. Оставить мариноваться минимум на 30 минут, можно оставить на ночь. Перед приготовлением разогреваем духовку до 220 градусов. Для приготовления наггетсов в духовке нужно взять противень и накрыть его фольгой. Сверху фольги можно положить решетку (такая решетка может использоваться для гриля в духовке). На решетку выкладываем ломтики курицы. Каждый ломтик нужно обвалить в панировке из сыра и отрубей и выложить на решетку (или просто на фольгу, если у вас нет решетки). После того как все наггетсы выложены, ставим форму в духовку и запекаем в течение 20-25 минут до готовности курицы или пока не станут золотистого цвета.