

Куриные отбивные с горчицей



На 100 грамм:
Калорийность: **118,97 ккал.**
Белки: **20,1 г.**
Жиры: **2,1 г.**
Углеводы: **3,79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-otbivnye-s-gorchicej/>

Ингредиенты:

- 120г филе (на 3 порции)
- 25г горчицы

Приготовление:

Разделать куриное филе для 3 порций. Отбить, завернув в полиэтилен.
Посолить, обмазать горчицей и поставить на ночь мариноваться в холодильник.
Обжарить на антипригарной сковороде без масла (лучше всего на сковороде гриль, которая полосочками).