

Куриные отбивные в чесночном маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **130,06 ккал.**
Белки: **22 г.**
Жиры: **3,85 г.**
Углеводы: **0,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-otbivnye-v-chesnochnom-marinade/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 700 г

Маринад:

Оливковое масло - 2 ст. л

Лимонный сок - 1 ч. л

Чеснок - 5 г

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриные грудки, без шкурки и костей, нарезать порционными кусочками, помыть, обсушить, слегка отбить не острой стороной ножа.

В глубокой посуде смешать оливковое масло, выдавить или мелко измельчить чеснок, сок лимона, соль и перец по вкусу и хорошую щепотку сухого укропа.

Каждый кусочек обмакнуть в маринад, плотно уложить и оставить минут на 20.

Хорошенько разогреть сковороду, слегка сбрызнуть маслом и обжаривать отбивные с обеих сторон до готовности. Не пересушите мясо!