

Куриные отбивные в горчичном маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **117,49 ккал.**
Белки: **19,84 г.**
Жиры: **2,07 г.**
Углеводы: **3,78 г.**

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

Ингредиенты:

- 120 г куриного филе
- 25 г горчицы
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Разделать куриное филе для 3 части. 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).