

Куриные отбивные в кляре



На 100 грамм:
Калорийность: **136,25 ккал.**
Белки: **19,28 г.**
Жиры: **3,85 г.**
Углеводы: **4,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-otbivnyye-v-klyare/>

Ингредиенты:

- куриные грудки филе 700 гр

для кляра:

- яйцо куриное 3 шт

- мука ц/з пшеничная или ржаная 3 ст л

- сметана или натуральный йогурт 2-3 ст л

- соль, приправы

- масло оливковое

Приготовление:

Значит порезать и отбить курочку со всех сторон. Посолить поперчить. Далее готовим кляр: смешать яйца и сметану, добавить муку, специи и хорошо перемешать. Курочку обмакиваем в кляре и жарим с двух сторон. Я сковороду смазала каплей масла. Вот и все! Отбивные оценят все! И даже те, кто не любит пп