Куриные отбивные в сырном кляре

На 100 грамм:
Калорийность: **157,51 ккал.**
Белки: **21,02 г.**
Жиры: **6,29 г.**
Углеводы: **2,89 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-otbivnye-v-syrnom-klyare/

Ингредиенты:
- 500г куриного филе
- соль, перец, специи для курицы
- 2 яйца
- 100г сыра 17%
- мука 1ст.л

Приготовление:
Куриное филе порезать тонко и отбить слегка. 2. Каждый кусочек посолить, поперчить и добавить специи для курицы (мне нравится карри).
Яйца слегка взбить вилочкой, добавить потертый на мелкой терке сыр и можно немного муки добавить.
Каждый кусочек мяса обвалять в кляре (прилипало хорошо, ничего не отваливалось).
Обжаривать на раскаленной сковороде с двух сторон до золотистого цвета