

Куриные шницели с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **91,91 ккал.**
Белки: **14,6 г.**
Жиры: **1,19 г.**
Углеводы: **4,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shniceli-s-gribami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- шампиньоны - 300 г
- петрушка - 5 г
- чеснок - 5 г
- цельнозерновая мука - 3 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Филе куриной грудки промываем и нарезаем на тонкие длинные кусочки. Подготовленные куриные кусочки солим и обваливаем в муке. Куски в муке отправляем в горячее масло и обжариваем быстро с 2-х сторон по 2-3 минуты. Выкладываем в миску. Шампиньоны промываем и нарезаем. Выкладываем подготовленные шампиньоны в масло после куриной грудки, добавляем зубчик чеснока, нарезанную петрушку и жарим ароматные грибы, пока не испарится жидкость. Солим. В готовые шампиньоны выкладываем обжаренные кусочки куриной грудки, аккуратно перемешиваем и жарим ещё 2-3 минуты. Пробуем на соль и перчим.