

Куриные шницели с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **182,85 ккал.**
Белки: **22,27 г.**
Жиры: **6,93 г.**
Углеводы: **6,56 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 шт
- сыр - 150 г
- яйцо - 1 шт
- мука цельнозерновая - 3 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Куриную грудку разморозьте, если она была заморожена. Сыр натрите на крупной терке. Он придаст шницелям нежность и сочность. Курицу порежьте мелко.

Смешайте курицу с сыром, добавьте яйцо, муку, соль и перец. Хорошенько перемешайте массу. Из полученного фарша сформируйте котлетки, выложите их на сковороду с разогретым маслом. Жарьте на медленном огне примерно по 3-5 минут с каждой стороны. Готовые шницели подавайте обязательно горячими, так они наиболее вкусные.