

## Куриные шницели



На 100 грамм:  
Калорийность: **155,9 ккал.**  
Белки: **19,1 г.**  
Жиры: **4 г.**  
Углеводы: **11,3 г.**

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

### Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- яйца 2-3 шт
- сухари панировочные 1 стакан
- соль по вкусу
- масло по вкусу (подсолнечное или оливковое)

### Приготовление:

Подготовим все ингредиенты. Все, что вы делаете дальше, зависит от размера куриной грудки. Вам нужно нарезать ее на тонкие кусочки в размере шницелей. Я это делаю так. Сперва отрезаю боковой кусочек поперек волокон.

Аккуратно придерживая кусок, разрезаем его еще на 2 продольные части. Аналогично разделяем оставшийся крупный кусок куриной грудки. В итоге, у нас получаются достаточно тонкие, но крупные кусочки курицы. Каждый из них необходимо хорошенько отбить, и тогда куски курицы приобретут форму шницелей.

В небольшую мисочку разбиваем яйца, хорошенько взбиваем вилочкой, добавляем соль. Ставим сковороду с небольшим количеством масла разогреваться. Каждый шницель, тем временем, хорошенько обваливаем в сухарях.

Затем с обеих сторон хорошенько обмакиваем шницели в яйцах. Обжариваем примерно по 2 минуты с каждой стороны.