

Куриный шницель



На 100 грамм:
Калорийность: **146,8 ккал.**
Белки: **14,7 г.**
Жиры: **9,47 г.**
Углеводы: **0,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-shnicel/>

Ингредиенты:

- 2 окорочка куриные
- 2 яйца
- 3-4 ст. л. кефира
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Отделяем мясо от костей и кожи, мелко нарезаем, только не делайте фарш, лучше будет, если мясо будет рубленое. Добавляем яйца, кефир, соль и специи. Все перемешать. Ложкой выкладывать в сковороду и обжаривать с двух сторон до готовности. Жарить на антипригарной сковороде без использования масла.