

# Курогрудка в молоке



На 100 грамм:  
Калорийность: **74.1 ккал.**  
Белки: **13.27 г.**  
Жиры: **1.05 г.**  
Углеводы: **2.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurogrudka-v-moloke/>

## Ингредиенты:

- 4 куриные грудки
- 1 л обезжиренного молока
- соль, любимые вами специи

## Приготовление:

Солим и посыпаем специями грудки, оставляем на 10 минут.

Доводим до кипения молоко, выключаем и сразу же погружаем в него куриные грудки так, чтобы они были полностью покрыты молоком.

Закрываем кастрюлю крышкой и укутываем в одеяло так, как мы это делаем с кашами и картошкой. Оставляем на час.

После чего достаем получившийся деликатес из молока, кладем на дуршлаг, чтобы все лишнее стекло, охлаждаем и нарезаем на медальоны.