

## Медальоны из курочки в соевом соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **107,89 ккал.**  
Белки: **19,59 г.**  
Жиры: **1,23 г.**  
Углеводы: **2,95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/medalony-iz-kurochki-v-soevom-souse/>

### **Ингредиенты:**

- куриное филе 1 шт
- перец, паприка
- соевый соус 1 ст.л

### **Приготовление:**

куриное филе режем на кусочки, отбиваем медальончики  
маринуем в соевом соусе с перцем и паприкой...  
а теперь жарим на сковороде-гриль по 2 минутки с каждой стороны.  
Параллельно готовим любимый гарнир.