

Мраморная курочка



На 100 грамм:
Калорийность: **125.28 ккал.**
Белки: **25.01 г.**
Жиры: **1.38 г.**
Углеводы: **1.43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mramornaya-kurochka/>

Ингредиенты:

- филе куриное 700 г
- паприка сладкая (молотая) 1 ст.л
- желатин быстрорастворимый 30 г
- чеснок 3-4 зубца
- соль, перец черный молотый по вкусу
- зелень измельченная

Приготовление:

Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Добавить мелко нарезанный чеснок, соль, перец, паприку, желатин и зелень. Все хорошо перемешать. Выложить массу в рукав для запекания. Завязать рукав. Пакет положить в форму для запекания. Лучше, чтобы форма была прямоугольной. Оставить массу приблизительно на час. За это время мясо пропитается приправами, желатин слегка набухнет и потом будет равномерный желатиновый слой. Пакет проколоть в одном-двух местах иголкой. Запекать при 180 градусах минут 50. Форму достать из духовки, пакет не вынимать. Положить сверху груз. Остывшее мясо убрать в холодильник на ночь, утром рукав снять и нарезать мясо кусками.