Нежная куриная грудка

На 100 грамм:
Калорийность: **95,02 ккал.**
Белки: **17,51 г.**
Жиры: **1,84 г.**
Углеводы: **2,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnaya-kurinaya-grudka/

Ингредиенты:
- куриная грудка (филе) 600 г
- кефир (нежирный) 1 стакан
- укроп, чеснок, перец по вкусу

Приготовление:
В кефир добавьте мелко нарезанный укроп, измельченный чеснок и молотый перец, тщательно перемешайте.
Грудку нарежьте на порционные кусочки, опустите их в кефирную смесь и дайте помариноваться 30–60 минут.
Затем выложите курицу на сковородку (не смазанную маслом), добавьте немного маринада и тушите под крышкой до готовности, периодически подливая соус.
В результате у вас получится очень нежная курица со вкусным соусом, который отлично подойдет к гарнирам из овощей, гречки, риса и т.п.