

Нежнейшее куриное филе



На 100 грамм:

Калорийность: 92.56 ккал.

Белки: **17.83 г.** Жиры: **1.14 г.** Углеводы: **1.26 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnejshee-kurinoe-file/

Ингредиенты:

- куриное филе 600 г
- кефир 1% 1 ст
- укроп по вкусу
- чеснок 5 г
- соль, 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.