

Отбивная из куриного филе с горчицей



На 100 грамм:
Калорийность: **108 ккал.**
Белки: **18,1 г.**
Жиры: **1,8 г.**
Углеводы: **3,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/otbivnaya-iz-kurinogo-file-s-gorchicej/>

Ингредиенты:

- 200г филе (на 3 порции)
- 35г горчицы домашней (без сахара)
- петрушка

Приготовление:

Снять кожу с курицы, разделить куриное филе для 3 порций. Отбить, завернув в полиэтилен. Посолить, обмазать горчицей и поставить на ночь мариноваться в холодильник
Обжарить на антипригарной сковороде без масла (лучше всего на сковороде гриль, которая полосочками)
Готовое блюдо посыпать петрушкой.