

Пастрома из курицы «забудьте о колбасе»



На 100 грамм:
Калорийность: **127.85 ккал.**
Белки: **22.28 г.**
Жиры: **3.64 г.**
Углеводы: **1.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pastroma-iz-kuricy-zabudte-o-kolbase/>

Ингредиенты:

- филе куриной грудки - 2 шт. по 250 гр
- специи по вкусу
- соль
- чеснок
- растительное масло

Приготовление:

Соединить ваши любимые специи (у меня молотый кориандр, смесь перцев, хмели-сунели, молотая паприка), соль, чеснок через чеснокодавку и растительное масло.

Филе куриной грудки хорошо смазать полученной смесью и оставить минут на 30, можно и дольше. Тем временем духовка разогревается до 250град С.

На противень, застеленный фольгой, выложить грудку (я соединила 2шт) и на 12 минут в духовку при той же температуре (если грудка больше, то 15 мин - не больше).

Передерживать не надо, иначе мясо получится сухое.

Духовку выключить, дверцу НЕ ОТКРЫВАТЬ 4 часа!

Я делала с вечера и с утра была готова прекрасная пастрома. Быстро, легко и просто.