

Пастрома из куриной грудки



На 100 грамм:
Калорийность: **95,68 ккал.**
Белки: **11,72 г.**
Жиры: **3,54 г.**
Углеводы: **4,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pastroma-iz-kurinoj-grudki/>

Ингредиенты:

- 1 шт. грудка куриная (без кости)
- 2 ст. молоко коровье
- 3 ч.л. соль
- 1 ст.л. масло оливковое
- 1 ст.л. соевый соус
- 1 ч.л. мед
- 1/4 ч.л. мускатный орех
- 1/2 ч.л. паприка (сладкая)
- 1 ст.л. сок лайма
- 3 зубчика чеснок

Приготовление:

Куриная пастрома - это прекрасная замена напичканным химией магазинным мясным изделиям и просто замечательная закуска. Причем готовится пастрома достаточно просто. Куриную грудку помыть и поместить в емкость. Залить куриную грудку молоком, хорошо размешанным с солью. Оставить в молоке на 2 часа.

По истечении трех часов вынуть куриную грудку из молока, просушить бумажными полотенцами и туго обвязать кулинарной нитью. Приготовить маринад. Смешать в отдельной емкости оливковое масло, мед, соевый соус, сок лайма, мускатный орех, сладкую паприку и чеснок, пропущенный через пресс. Хорошо обмазать куриное филе маринадом и оставить на 10-15 минут мариноваться.

Далее куриную грудку положить в форму или на противень, застеленный бумагой для выпечки и отправить в духовку, заранее разогретую до 220 градусов, на 20 минут. Выключить

духовку и оставить там куриную пастрому еще на 20 минут. Вынуть пастрома, остудить. Снять нитку. Порезать на небольшие кусочки. Куриная пастрома получается нежная, сочная и ароматная.