

Печёная курогрудка



На 100 грамм:
Калорийность: **107,46 ккал.**
Белки: **17,56 г.**
Жиры: **1,67 г.**
Углеводы: **4,29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenaya-kurogrudka/>

Ингредиенты:

- лимон 2 шт
- куриное филе 4 шт. (800 г)
- жидкий мед 2 ст. л
- оливковое масло
- соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Смешайте мед, каплю оливкового масла, соль, перец, сок одного и тертую цедру двух лимонов. Выложите куриное филе в форму для запекания, сверху полейте лимонно-медовой смесью и равномерно распределите ее по курятине. Поставьте форму в разогретую до 180 градусов духовку и запекайте, периодически поливая сверху маринадом, пока филе не станет золотисто-коричневым, а соус не выпарится практически полностью. Выньте готовое блюдо из духовки и остудите. Нарежьте и подавайте с дольками лимона. Рецепт рассчитан на 4-6 порций.