

Пушистые отбивные



На 100 грамм:
Калорийность: **128.25 ккал.**
Белки: **20.44 г.**
Жиры: **4.34 г.**
Углеводы: **0.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pushistye-otbivnye/>

Ингредиенты:

- филе куриное 4 шт
- яйцо 2 шт
- перец черный молотый, соль по вкусу
- масло растительное для жарки

Приготовление:

Отделите желтки от белков.
Взбейте желтки вилкой, белки венчиком или миксером до пышной пены.
Отбейте филе, посолите, поперчите.
Опустите в желток, затем опустите в белок.
Обжарьте отбивную с двух сторон на растительном масле до готовности.