

# Сочнейшая куриная грудка в сыре и яйце



На 100 грамм:  
Калорийность: **138.34 ккал.**  
Белки: **22.91 г.**  
Жиры: **4.81 г.**  
Углеводы: **0.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnejshaya-kurinaya-grudka-v-syre-i-yajce/>

## Ингредиенты:

- 1 куриную грудку
- маложирный сыр - 50г, (у меня холлендер 17%)
- 1 яйцо
- соль, перец

## Приготовление:

Режем куриную грудку на 3-4 кусочка и отбиваем их так, чтоб толщина мяса не была более 1 см, солим, перчим.

Трем на мелкой терке сыр, в отдельной миске взбиваем яйцо.

Берем кусочек куриного филе обмакиваем с двух сторон в сыре, затем в яйце и обжариваем на заранее разогретой антипригарной сковороде без масла по 2-3 минутки с каждой стороны на среднем огне. Время не увеличивать и крышкой не закрывать, иначе мясо будет сухим.

Очень вкусно, на граник как всегда лучше всего подойдут свежие овощи с небольшим количеством оливкового масла.