

Томленое куриное филе в молоке



На 100 грамм:
Калорийность: **77,68 ккал.**
Белки: **8,5 г.**
Жиры: **2,99 г.**
Углеводы: **3,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tomlenoe-kurinoe-file-v-moloke/>

Ингредиенты:

- 400 г куриного филе
- 1 л молока
- лавровый листик
- 4 горошка черного перца
- 1 ч.л. соли
- 0,25 ч.л. карри
- 0,25 ч.л. куркумы
- 0,25 ч.л. паприки сладкой
- 0,25 ч.л. орегано
- 0,25 ч.л. кориандра
- 0,25 ч.л. молотого тмина
- 0,25 ч.л. гранулированного чеснока

Приготовление:

Моем и обмакиваем куриное филе бумажным полотенцем.
Смешиваем все приправы, или берем готовую смесь и.
Смазываем мясо, мариноваться оно будет 10-15 минут.
Молоко вскипятить, посолить, кинуть горошки перца и лавровый листик.,
Добавить филе и варить 1 минуту, не более.
Убрать кастрюлю с огня и закутать во что-нибудь теплое на 2 часа.
Филе достать, подсушить, обернуть фольгой и отправить в холодильник для остывания.