

Вкуснейшие бедрышки



На 100 грамм:
Калорийность: **191,31 ккал.**
Белки: **18,78 г.**
Жиры: **12,62 г.**
Углеводы: **0,59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshie-bedryshki/>

Ингредиенты:

- куриные бедрышки 8 штук
- лимон 1 штука
- горчица 2 чайных ложки
- уксус винный 2 чайных ложки
- масло оливковое 4 ст. ложки
- зелень 1 штука (1 пучок)
- базилик 1 штука (1 пучок)
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:

Бедрышки очищаем от лишних частей. Довольно сильно прорежьте мясо бедрышек с внутренней части, особенно вдоль костей, чтобы они быстро приготовились. Обжарим на сковороде-гриль с двух сторон до готовности или на обычной (но тогда обильно смажьте ее растительным маслом). Делаем соус-заливку. Для этого сначала в блендере в пюре измельчим зелень и базилик, потом добавим горчицу, уксус, соль и перец. Смешаем. Затем - сок и цедру лимона. Если соус все еще будет густоват - разбавьте его оливковым маслом, можно добавить чуть сметаны или воды. Заливаем соусом бедрышки. Готово!