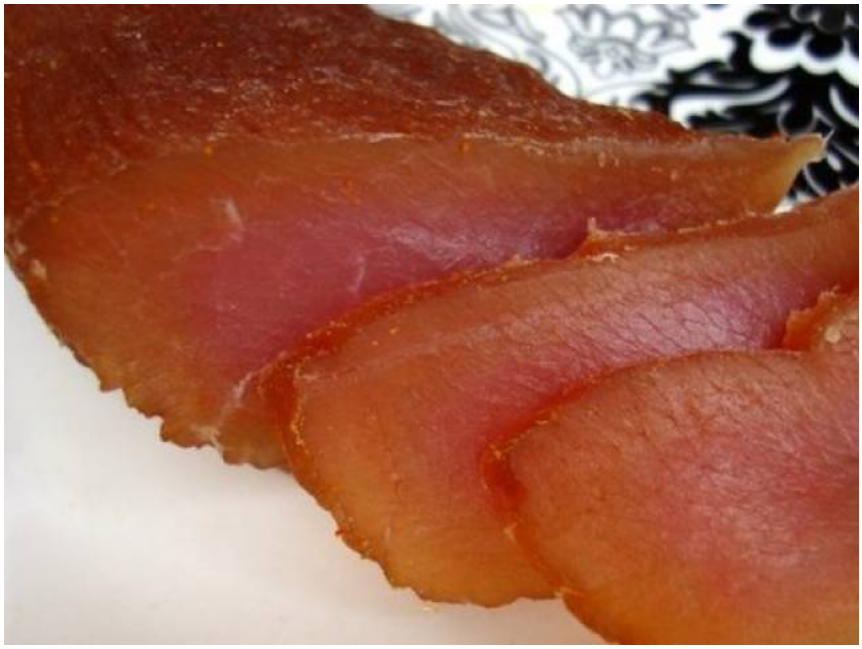
Вяленая грудка индейки



На 100 грамм:
Калорийность: **117.87 ккал.**
Белки: **19.31 г.**
Жиры: **2.96 г.**
Углеводы: **3.56 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/vyalenaya-grudka-indejki/

Ингредиенты:
- грудка индейки/курицы
маринад на 1 кг:
- 1 ст.л. без горки крупной соли
- соевый соус - примерно 50 мл
- 1 ст.л с горкой горчицы
- винный уксус (или уксус 9%) - 1 ч.л
- сушеный чеснок - 0,5 ч.л
- прованские травы (любыая зелень по вкусу) - 0,5 ч.л
- перец - на глазок

Приготовление:
Этой смесью промазать мясо и оставить мариноваться на сутки в холодильнике.
Затем сушим (я в электросушилке для овощей и фруктов).