



## курица в горчице, лимонном соке и соевом соусе



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 143.1	Белки 16.8	Жиры 7.3	Углеводы 2.5

### Ингредиенты

Филе куриное - 400 граммов  
Соевый соус - 30 граммов  
Лимонный сок - 40 граммов  
Горчица семена - 50 граммов  
Масло оливковое - 30 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

### Описание

Куриные грудки помойте, обсушите, посолите, посыпьте специями и смажьте горчицей, сложите в глубокую миску. Соевый соус смешайте с лимонным соком и залейте грудки получившимся маринадом, накройте сверху тарелкой и поставьте небольшой груз. Маринуйте курицу не менее 2 часов, а лучше всего – оставьте на целую ночь. Маринованные куриные грудки выложите на противень и смажьте сверху маслом при помощи кисточки. Запекайте курицу в духовке при температуре 200 градусов около 1 часа.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)