курица в горчице, лимонном соке и соевом соусе

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	143.1	16.8	7.3	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

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru