

Куриная бастурма в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **95.26 ккал.**
Белки: **12.27 г.**
Жиры: **2.98 г.**
Углеводы: **3.82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-basturma-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 800 г
- вода - 3 ст
- чеснок - 9 г
- мед - 2 ст. л
- лавровый лист 3 шт
- паприка - 1 ст. л
- оливковое масло - 2 ст. л
- соевый соус - 1 ст. л
- соль, перец - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Сначала куриные грудки поделит пополам, чтобы с каждой у нас получилось по 2 филе. В посуду нальем водичку, добавим туда соль и подсластитель, перчик и лавровый лист. Выложим в этот маринад филе, закроем пищевой пленкой и в таком виде отправим на сутки в холодильник. На следующий день мясо достаем, хорошенько промываем и обсушиваем бумажными полотенцами. Смешаем мед, оливковое маслице, соевый соус, паприку, перчик и чеснок. Полученной глазурью хорошенько обмажем филе, свернем рулетиками, плотно свяжем нитками и снова отправим в холодильник, часов на десять, на ночь. Курочку выкладываем в форму для выпечки с фольгой и отправим в прогретую до 160С духовку на час. Через 40 минут температуру увеличим до 180 градусов, а мясо смажем соками, которые выделились при готовке. Готовое мясо охладим и можно кушать.