

Куриные отбивные под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **173,89 ккал.**
Белки: **19,74 г.**
Жиры: **9,6 г.**
Углеводы: **0,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-otbivnye-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- филе курицы — 2-3 шт
- яйцо куриное — 3-4 шт
- сбор итальянских трав
- соль
- черный молотый перец
- пучок укропа
- твердый сыр - 200 гр
- подсолнечное масло

Приготовление:

Отделяем филейную часть курицы. Промываем ее и нарезаем умеренно тонкими продольными кусочками.

Каждый отдельный кусочек с обеих сторон отбиваем специальным молоточком.

Посыпаем отбитые кусочки филе сбором итальянских трав, солью и черным молотым перцем. Складываем их друг на друга и ненадолго оставляем. Это нужно для того, чтобы мясо хорошо пропиталось специями.

Разбиваем три-четыре яйца в глубокую мисочку.

Разогреваем сковородку с подсолнечным маслом.

Берем один отбитый кусочек филе и обмакиваем его в яйце. Кладем отбивные на раскаленную сковородку и поджариваем несколько минут (5-7) с обеих сторон.

Пока жарятся отбивные, мы подготовим твердый сыр. Натираем его крупными кусочками.

Добавляем промытую и измельченную зелень укропа. Тщательно перемешиваем и выкладываем сверху на отбивные, за одну минуту до того, как будем снимать их с огня. Как только сыр расплавился, перекладываем отбивные на тарелку.