

Куриные отбивные с ананасом и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **115,7 ккал.**
Белки: **16,8 г.**
Жиры: **3,2 г.**
Углеводы: **3,9 г.**

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

Ингредиенты:

- 1) куриное филе 1000 гр., белка 236 гр., жира 19 гр., углеводов 4 гр., 1130 ккал
- 2) консервированные ананасы 500 гр., белка 0,5 гр., жира 0,5 гр., углеводов 70 гр., 285 ккал
- 3) сыр 17% 200 гр., белка 58 гр., жира 34 гр., 540 ккал
- 4) яйцо 100 гр., белка 12,7 гр., жира 10,9 гр., углеводов 0,7 гр., 157 ккал
- 5) чёрный молотый перец, соль - по вкусу

Приготовление:

Филе помыть, нарезать на тонкие пластины, слегка отбить, посолить, посыпать черным молотым перцем. Немного взбить яйца. Отбивные обмакивать в яйцо, жарить с двух сторон до готовности. После переворачивания на вторую сторону - накрыть крышкой. На отбивные выложить по кольцу ананаса или его половинке - в зависимости от размера отбивной. Сверху посыпать натертым на крупной терке сыром. Поставить в хорошо разогретую духовку до расплавления сыра.