

Куриные отбивные с хрустящей сырной корочкой



На 100 грамм:
Калорийность: **145.03 ккал.**
Белки: **22.14 г.**
Жиры: **4.64 г.**
Углеводы: **1.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-otbivnye-s-hrustyashej-syrnoj-korochkoj/>

Ингредиенты:

- 500 гр куриного филе
- соль, перец, специи для курицы
- 2 яйца
- 100 гр сыра
- 1 ст. ложка муки

Приготовление:

Куриное филе порезать тонко и отбить слегка. Каждый кусочек посолить, поперчить и добавить специи для курицы.

Яйца слегка взбить вилочкой, добавить потертый на мелкой терке сыр и можно немного муки добавить.

Каждый кусочек мяса обвалить в кляре (прилипало хорошо, ничего не отваливалось). Обжаривать на раскаленной сковороде с двух сторон до золотистого цвета.