

## Куриные отбивные с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **165.25 ккал.**  
Белки: **20.2 г.**  
Жиры: **6.77 г.**  
Углеводы: **5.27 г.**

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

### Ингредиенты:

- куриная грудка 500 г
- сыр нежирный 150 г
- яйца 2 шт
- сметана 3 ст. л
- мука 3 ст. л
- укроп, соль, перец, оливковое масло для жарки

### Приготовление:

Куриную грудку разрезать на порционные кусочки. Отбить, посолить и поперчить. Оставить немного настояться.

Отдельно в тарелке смешать яйца, сметану, муку, зелень. Добавить немного соли и перца.

Сыр натереть на терке.

На каждый кусочек отбитого мяса с помощью ложки наложить нашу яичную смесь. Выложить на раскаленную сковороду яичным соусом вниз.

Сверху выложить сыр. Затем аккуратно ложкой залить отбивную соусом.

Обжарить с двух сторон до готовности. Подать с любимым гарниром.