

# Куриные отбивные в кляре с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **236,21 ккал.**  
Белки: **18,62 г.**  
Жиры: **17,45 г.**  
Углеводы: **1,01 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1 крупная куриная грудка
- 150 гр твердого сыра
- 2 яйца
- 4 ст. л. майонеза
- хмели-сунели
- соль
- перец
- укроп

## Приготовление:

Филе порезать на порции и отбить. Посолить и приправить.

Приготовить кляр - в яйца добавить майонез, соль, специи, укроп хорошо размешать. Сыр натереть на крупной терке.

Обмакнуть в кляре одну сторону отбивной и выложить на сковороду этой же стороной вниз.

Сверху, на отбивную, выложить небольшую горсточку сыра и ложкой налить кляр так, чтобы сыр оказался внутри - под кляром.

Жарить отбивные с двух сторон до готовности.