

# Курочка с соевым соусом и медом

На 100 грамм:  
Калорийность: **123.95 ккал.**  
Белки: **19.59 г.**  
Жиры: **2.39 г.**  
Углеводы: **4.16 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-s-soevym-sousom-i-medom/>

## Ингредиенты:

- 600 г. филе курицы(оригинальный рецепт куриные ножки с кожей)
- 1 ст.л. меда
- 3 ст.л. соевого соуса
- 1 ст.л. белого сухого вина
- соль, перец - по вкусу
- оливковое масло для обжарки

## Приготовление:

Филе слегка отбейте, просто выровняв толщину куска, и обжарьте на небольшом количестве масла с обеих сторон.

Тем временем смешайте мед, соевый соус и вино.

Влейте соус в сковороду к мясу.

Готовьте филе в соусе на сильном огне, периодически переворачивая и поливая соусом до готовности (минут 10-15).

Досолите и поперчите, если это необходимо (я добавила чуть-чуть белого перца, буквально пара поворотов мельнички) Готовое филе порежьте небольшими пластиками, чтобы удобно было есть палочками. Подавайте с рисом и брокколи, полив оставшемся соусом.