

Отбивные с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **142.47 ккал.**
Белки: **22.14 г.**
Жиры: **5.62 г.**
Углеводы: **0.7 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 500 гр
- сыр 17% 150 гр
- яйцо 100 гр
- йогурт 0% 60 мл
- соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:

Грудку разрезать на порционные кусочки. Отбить, посолить и поперчить по вкусу. Оставить немного настояться. Отдельно в тарелке смешать яйца, йогурт, зелень. Сыр натереть. На каждый кусочек отбитого мяса с помощью ложки накладывать яичную смесь. Выкладывать на раскалённую сковороду яичным соусом к низу.

Сверху выкладывать тёртый сыр. Затем аккуратно ложкой заливать отбивную соусом. Обжаривать с двух сторон до готовности.