

Шницели с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **206.4 ккал.**
Белки: **21.13 г.**
Жиры: **10 г.**
Углеводы: **7.66 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка — 1 шт
- сыр твердый — 150 г
- яйцо — 1 шт
- мука — 3 ст. л
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Куриную грудку разморозьте, если она была заморожена.

Сыр натрите на крупной терке. Он придаст шницелям нежность и сочность.

Курицу порежьте мелко.

Смешайте курицу с сыром, добавьте яйцо, муку, соль и перец. Хорошенько перемешайте массу.

Из полученного фарша сформируйте котлетки, выложите их на сковороду с разогретым растительным маслом. Жарьте на медленном огне примерно по 3–5 минут с каждой стороны. Готовые шницели подавайте обязательно горячими, так они наиболее вкусные.