

Запеченное куриное филе в медово-горчичном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **120,31 ккал.**
Белки: **21,92 г.**
Жиры: **1,96 г.**
Углеводы: **2,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennoe-kurinoe-file-v-medovo-gorchichnom-souse/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 800 г
- зернистая горчица - 3 ч. л
- мед - 2 ч. л
- сок лимона - 1 ч. л
- оливковое масло - 1 ч. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

В маленькой миске смешать горчицу, сок лимона, оливковое масло и мед и все хорошо перемешать. Курицу солим, перчим и обмазываем курицу в отдельной миске медово-горчичным соусом и оставляем на минут 40 минимум мариноваться, потом уже выкладываем курицу в форму для запекания и поливаем ее сверху соусом. Курицу солим, перчим и выкладываем в форму для запекания. Сверху поливаем ее соусом. Сверху курицы выкладываем розмарин и ставим в разогретую духовку. Запекать курицу нужно минут 20 до готовности курицы. Подавать можно с рисом, кускусом и листовыми салатами.