



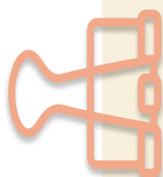
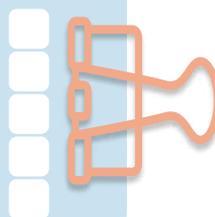
Пасторма куриная

по-домашнему

Чем бы полезным и вкусным перекусить, чтобы дотянуть до обеда или ужина? Согласитесь, такие вопросы возникают ежедневно, и очень часто заканчиваются перекусом вкусным, но опасным для стройности фигуры.

Ингредиенты

филе куриное (грудка) - 1 целое 517 г.
паприка молотая - 1/2 ч.л
чеснок сушеный (порошок) - 1/2 ч.л
соус соевый - 1 ст.л 17 г.
мед жидкий - 1/2 ч.л 3 г.



Калорийность: 152 ккал/100 г.
Б/Ж/У: 32-3-1
Количество порций/вес: много/387 г.
Время приготовления: 10 минут + 2 часа в духовке
Сложность: легко

Для таких случаев «стелим соломку» — берем на вооружение еще один легкий способ приготовления необычной по вкусу курицы.



Приготовление

- 1 Включить духовку на 250 градусов
- 2 Смешать все специи
Филе обработать (промыть, подсушить, обрезать жир), слегка подсолить изнутри
- 3 Сложить филе пополам, перетянуть шпагатом или обычной ниткой, чтобы не разваливалось
- 4 Обмазать специями, выложить в жароупорную форму
- 5 Поставить в разогретую духовку на 15 минут
- 6 Выключить духовку, а курицу оставить внутри до полного остывания печи

Я готовлю небольшой кусок специально для перекусов, в которых комбинирую ломтики пастромы с цельнозерновыми хлебцами, тостами или слайсами, обязательно добавляя кусочки хрустящего свежего (или соленого) огурца и свежую зелень.

А кроме этого, куриную пастрому можно подавать с овощами, сыром и зеленью, завернутую в тонкий армянский лаваш. Отличный диетический завтрак и правильный перекус.

Приобрести сборник

