

Куриное филе с лимоном и чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **130,12 ккал.**
Белки: **16,76 г.**
Жиры: **5,05 г.**
Углеводы: **4,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-limonom-i-chesnokom/>

Ингредиенты:

- куриные грудки 2 шт
- оливковое масло 30 мл
- лук-шалот 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- сок лимона (лайма) 1 шт
- петрушка 2 ст. л
- паприка 2 ст. л
- соль по вкусу
- черный перец (свежемолотый) по вкусу

Приготовление:

Необходимо, чтобы филе было толщиной с палец: плоской стороной отбивного молотка простучите толстые места.

Нарежьте филе полосками. Мелко нарежьте лук-шалот, чеснок и петрушку.

Разогрейте оливковое масло в сковороде. Киньте туда лук, чеснок и паприку. Хорошо перемешайте.

Сразу же добавьте филе, хорошо перемешайте и жарьте около 3 минут на большом огне, помешивая время от времени.

Добавьте петрушку, сок лимона (лайма), посолите и поперчите. Хорошо перемешайте.

Снимите с огня. Количество соли, перца и паприки отрегулируйте на свой вкус.

Используйте петрушку и лимон для подачи.