

# Мраморная курочка по дюкану



На 100 грамм:  
Калорийность: **119.8 ккал.**  
Белки: **23.64 г.**  
Жиры: **1.32 г.**  
Углеводы: **1.66 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mramornaya-kurochka-po-dyukanu/>

## Ингредиенты:

- филе куриное – 700 г
- паприка сладкая (молотая) – 1 ст.л
- желатин быстрорастворимый – 30 г
- чеснок – 3-4 зубчика
- соль, перец черный молотый по вкусу
- зелень измельченная

## Приготовление:

Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Добавить мелко нарезанный чеснок, соль, перец, паприку, желатин и зелень. Все хорошо перемешать. Выложить массу в рукав для запекания. Завязать рукав. Пакет положить в форму для запекания. Лучше, чтобы форма была прямоугольной. Оставить массу приблизительно на час. За это время мясо пропитается приправами, желатин слегка набухнет и потом будет равномерный желатиновый слой. Пакет проколоть в одном-двух местах иголкой. Запекать при 180 градусах минут 50. Форму достать из духовки, пакет не вынимать. Положить сверху груз. Остывшее мясо убрать в холодильник на ночь, утром рукав снять и нарезать мясо кусками.