

Сочный стейк из куриной грудки



На 100 грамм:
Калорийность: **143.76 ккал.**
Белки: **19.08 г.**
Жиры: **6.96 г.**
Углеводы: **1.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnyj-stek-iz-kurinoj-grudki/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 500 г
- лимонный сок - 2 ст. л
- цедра лимона - 2 ст. л
- оливковое масло- 2 ст. л
- чеснок - 10 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку разрезать на 4 части, слегка отбить, посолить, поперчить.

Приготовить маринад: смешать цедру лимона с соком лимона (количество по вкусу), в полученную смесь выдавить 2 зубчика чеснока, добавить 2 ст. л. оливкового масла.

Полученным маринадом залить курицу и перемешать, оставить на 15 минут или убрать в холодильник на несколько часов.

Жарить на а/п сковороде (без масла) до готовности.