

# Куриная отбивная в пряном кляре



0 ч 30 мин



4 порции



11 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	459 Ккал
Белки:	33.5 грамм
Жиры:	29.6 грамм
Углеводы:	12.7 грамм

# Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#), [Отбивные](#)

Ингредиент	Кол-во
Пшеничная мука	3 столовые ложки
Растительное масло	100 мл
Прованские травы	по вкусу
Соль	по вкусу
Молоко	150 мл
Яйцо куриное	1 штука
Чеснок	3 зубчика
Петрушка сушеная	по вкусу
Сушеный укроп	по вкусу
Куриное филе	500 г
Перец черный молотый	по вкусу

# Инструкция

1. Куриное филе нарезать на крупные кусочки (не мелко!). Разложить на разделочную доску, посыпать солью и перцем, втереть в мясо.
  2. Теперь нужно равномерно разложить мясо по разделочной доске под пищевую пленку. Доску с филе как бы завернуть в пленку. Отбить. Я делаю это для удобства: куриные кусочки не остаются на молоточке и не разлетаются. Пленку убрать. Теперь филе тонкое и пластинки цельные.
  3. Теперь делаем пряный кляр. Я использую блендер — чашу с лезвием (можно воспользоваться погружным). Взять 2-3 зубчика чеснока, порезать достаточно крупно.
  4. В чашу налить молоко, добавить яйцо и муку, затем нарезанный чеснок и приправы — сухие прованские травы, сухую петрушку и укроп (можно купить в любом супермаркете). Хорошо взбить. Кляр должен получиться достаточно жидким, немного гуще, чем молоко, если кляр получится по густоте приближенной к сметане, то корочка получится толстой и не нежной.
  5. Разогреть растительное масло на сковороде.
  6. Филе обмакивать в кляр и выкладывать равномерно по несколько штук на сковороду. Пока первая партия прожаривается, можно все остальные кусочки мяса погрузить в кляр и оно пропитается.
  7. Жарить филе до золотистой корочки с двух сторон. За счет тонких пластинок мяса, оно быстро обжаривается и пропитывается. Получается сочным.
- ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!