

12+ *Кулинарные рецепты*

**РЕЦЕПТЫ
ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД
ИЗ КУРИЦЫ**

БЫСТРО, ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Александр Аверин
Рецепты диетических
блюд из курицы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69462235

ISBN 9785006023932

Аннотация

Уважаемый читатель! В книге представлены простые и вкусные рецепты диетических блюд из курицы, которые с легкостью можно приготовить в домашних условиях. Приятного аппетита!

Содержание

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!	5
Рецепт №1 «Курица духовая с овощами и картофелем»	6
Рецепт №2 «Отбивнушки с сыром и помидорами»	8
Рецепт №3 «Филе с ананасом и сыром»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Рецепты диетических блюд из курицы

Составитель Александр Аверин

© Александр Аверин, составитель, 2025

ISBN 978-5-0060-2393-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Куриное мясо, в особенности грудка, содержит в себе очень малое количество жиров и много белка, а потому считается диетическим. В связи с этим правильно приготовленная курица является не только очень вкусной и сытной, но и полезной.

Ниже для Вас представлены низкокалорийные оригинальные рецепты, в основу которых входит куриное мясо, благодаря которым вы сможете с легкостью приготовить блюдо так, чтобы оно было вкусным, сытным, полезным и не прибавляло лишнего веса.

Все блюда Вы, с легкостью можете приготовить в домашних условиях, порадовать себя и своих близких.

Приятного аппетита!

Рецепт №1 «Курица духовая с овощами и картофелем»

Ингредиенты:

- Голень куриная – 2 шт.;
- картофель – 3 шт. (среднего размера);
- морковь (средняя) – 1 шт.;
- шампиньоны – 80 – 100 г;
- соль, перец черный молотый, лавровый лист
- масло растительное

Способ приготовления:

- Форму для духовки предварительно смазываем небольшим количеством растительного масла;
- Куриную голень хорошо промываем под водой, посыпаем солью, перцем и кладем в форму для запекания;
- Картофель очищаем от кожуры, промываем, нарезаем средними брусками и кладем в форму к голени;
- Морковь чистим, промываем, нарезаем тонкими брусками и кладем в форму для запекания;
- Шампиньоны промываем, и целыми, не нарезая их, кладем в форму к мясу и овощам;
- Мясо с овощами в форме для запекания слегка солим,

перчим и запечатываем фольгой;

– Отправляем форму для запекания в духовку и запекаем мясо с овощами при температуре 180 градусов примерно 45 минут.

Приятного аппетита!

Рецепт №2 «Отбивнушки с сыром и помидорами»

Ингредиенты:

- куриное филе – 400- 600 г;
- яйцо куриное – 2 шт.;
- помидоры – 2 шт. небольших;
- твёрдый сыр – 50—80 г.;
- растительное масло;
- соль, перец, чеснок;

Способ приготовления:

- Предварительно смазываем противень растительным маслом;
- Филе хорошо промываем, нарезаем на равные небольшие части поперек волокон;
- Раскладываем нарезанные кусочки, накрываем пищевой пленкой и отбиваем кухонным молоточком;
- Отбитые кусочки солим, перчим, добавляем приправы по вкусу;
- Помидоры промываем и нарезаем на тонкие части;
- Тонкими пластинками нарезаем сыр;

- Вбиваем куриные яйца в глубокую тарелку и хорошо размешиваем вилкой;
- Каждый кусочек отбитого мяса обмакиваем в яйце и выкладываем на противень;
- На каждый кусочек мяса кладем нарезанный кусочек помидора и сверху сыр;
- Отправляем противень в духовку и запекаем наши отбивнушки примерно 30 минут при температуре 180 градусов;

Приятного аппетита!

Рецепт №3 «Филе с ананасом и сыром»

Ингредиенты:

- Филе куриное – 1 шт.;
- Сыр твердого сорта – 100 гр
- ананасы свежие – 100—120 гр.;
- сыр твердый – 80 гр.;
- соль, перец, специи по вкусу
- сметана – 1 ст. л.;
- чеснок – 1 зубчик;
- масло растительное;

Способ приготовления:

- Куриное филе разрезаем вдоль на две равные части;
- Если готовим одну порцию, то берем одну часть разрезанного филе, если две, то описанный ниже способ приготовления, проделываем с обеими частями;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.