

## Рецепт отбивной из куриной грудки

Категория: [Вторые блюда](#)

Автор: Kosshechka

Куриная грудка очень нежная и не содержит лишнего жира. Важно не пересушить её при приготовлении. Отбивная в кляре получается сочная внутри и хрустящая снаружи.



Пошаговый рецепт как приготовить отбивную из курицы с фотографиями.

Нам понадобятся:

- 2 куриные грудки
- мука
- яйцо
- панировочные сухари
- специи по вкусу ( у меня соль, перец и паприка)



Куриную грудку разморозьте при комнатной температуре . Когда курица полностью оттаяет ,хорошо промойте её. Разрежьте куриную грудку вдоль. Положите на разделочную доску, накройте пищевой плёнкой и хорошо отбейте скалкой.



Отбивные просолите и посыпьте паприкой.



В мисочках подготовьте компоненты для кляра . В первую тарелочку насыпьте муку . Во вторую сырое яйцо взбитое с солью и перцем . В третью панировочные сухари .

Поочерёдно обваливается куриную грудку во всех трёх компонентах.



В сковородку налей те растительное масло и поставьте на сильный огонь . Когда масло полностью прогреется, начинайте жарить отбивные. Обжарьте их на среднем огне с двух сторон, до образования румяной корочки.

Куриные отбивные получаются очень вкусными и нежными. Приятно аппетита!

