

### Диетический рецепт – Ленивая отбивная из куриного фарша



#### Ингредиенты:

- Фарш из куриной грудки – 200 г;
- Яйцо – 1 шт.;
- Сыр твердый до 50% жирности – 20 г;
- Подсолнечное масло рафинированное – 5 г;
- Соль и перец по вкусу.



Можно нашинковать пару веточек зелени (петрушку и укроп) и посыпать отбивную.

#### Приготовление:

1. Яйцо вбить в фарш.
2. Немного присолить и поперчить и снова хорошенько перемешать;
3. Тарелочку с плоским дном промазать растительным маслом;
4. Выложить фарш толщиной 2-3 см на все дно тарелки;
5. Поставить в микроволновку (режим - 450 W) на 5 минут;
6. Достать из микроволновки и натереть сверху на нашу отбивную сыр;
7. Еще раз поместить в микроволновку (режим - 450 W) на 1 минуту;
8. Из такого количества куриного фарша должно получиться две большие отбивные.

**Энергетическая ценность блюда около 165 ккал/ 100 г**

Приятного аппетита.