

Куриное филе запечённое с молодым луком

Автор: Мухаббат
31.05.2012 10:08 -



Сочность и мягкость куриного филе в сочетании с умопомрачительно-вкусным, пряным луком делает это блюдо особенным. Помимо того, что лук в таком исполнении очень вкусен, но он еще и очень полезен для нашего организма. Недаром говорят: «лук – от семи недуг». Настоятельно рекомендую попробовать это блюдо.

Куриное филе запечённое с молодым луком

Автор: Мухаббат
31.05.2012 10:08 -

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 2 порции:

2 куриных филе

3 головки молодого репчатого лука

2 ст.л. оливкового или растительного масла

120 мл. белого сухого вина

70 мл. кипячёной воды

0,5 ч.л. сушеного тимьяна

соль

Куриное филе запечённое с молодым луком

Автор: Мухаббат
31.05.2012 10:08 -

молотый чёрный перец

4-5 шт. молодого картофеля

5 перьев зелёного лука

1 пучок укропа

5 веточек петрушки

1-2 ст.л. сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе (если замороженное, разморозить) вымыть, обсушить бумажным полотенцем, натереть солью и перцем с обеих сторон. В сковороде разогреть оливковое масло и выложить куриное филе. Обжаривать на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны.

Куриное филе запечённое с молодым луком

Автор: Мухаббат
31.05.2012 10:08 -

Лук очистить, вымыть, разрезать напополам и нарезать полукольцами.

На дно небольшой жаропрочной формы равномерным слоем выложить лук, слегка посолить, налить вино и воду, присыпать тимьяном. Выложить поверх лука куриное филе, накрыть фольгой и поставить в предварительно разогретую до 180* духовку на 20 минут. Затем убрать фольгу и оставить в духовке еще на 10 минут. *Если жидкости в форме недостаточно, то добавить совсем немного воды.*

Зелёный лук, укроп и петрушку вымыть. Нашинковать.

Молодой картофель очистить, вымыть, разрезать напополам и отварить в подсоленной воде до готовности. Слить воду, добавить сливочное масло. Перемешать. Можно картофель потолочь, а можно и нарезать кубиком (у меня второй вариант). Добавить рубленую зелень, перемешать.

Куриное филе нарезать на кусочки и выложить на сервировочную тарелку, сбоку

Куриное филе запечённое с молодым луком

Автор: Мухаббат
31.05.2012 10:08 -

выложить лук и полить филе образовавшимся соком. Отдельно подать картофель.



{comments on}