Курочка запечённая в аэрогриле

Автор: Мухаббат
23.11.2011 07:49 - Обновлено 23.11.2011 07:55



Сотрудники, зная мои пристрастия к кулинарии, подарили мне на День Рождения аэрогриль. Если у Вас есть возможность или помыслы о приобретении аэрогриля, несомненно, нужно его купить, поскольку приготовление пищи занимает меньше времени, нежели в духовке, он прекрасно жарит, парит и даже выпекает. Я не мудрила с приготовлением курицы, поскольку мне просто для первого раза хотелось понять, а настолько ли хороша эта вещь, и я была буквально сражена на повал результатом. Курица получилась сочной, вкусной с румяной корочкой. Даже "белое мясо" с грудки было настолько сочным, что вряд ли такого же результата можно достичь при жарки на сковороде, либо запекании в духовке. Думаю, что те, кто уже пользуются аэрогрилем

будут со мной солидарны, ну, а всем остальным я просто настоятельно советую приобрести этот "волшебный агрегат".

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 курочка (для гриля/жарки) весом 1 кг.

сок одного лимона

2 ст.л. оливкового масла

соль

2 ст.л. майонеза

3-4 зубчика чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Выжать сок из лимона.

Курочку (если замороженная, разморозить) натереть изнутри и снаружи солью. Количество соли контролируйте сами, мне понадобилось около 1 ст.л. морской соли. Полить соком акже изнутри и снаружи, обмазать оливковым маслом и оставить мариноваться на 2-3 часа, периодически переворачивая.

Смазать майонезом всю курочку, захватывая и крылышки, и ножки. Лучше это делать руками, массирую и слегка втирая майонез.

Выложить курочку в аэрогриль на низкую решетку. Запекать при 200* 30 минут с одной стороны, затем перевернуть и дать подрумянится с другой стороны в течение 15 минут.

{jcomments on}