Кармашки из куриного филе с грибами, петрушкой и сыром

Автор: Мухаббат
19.12.2011 12:06 -



Просто, вкусно, оригинально!

Автор: Мухаббат
19.12.2011 12:06 -

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриных филе

100 гр. маринованных шампиньонов (можно свежих)

50 гр. сыра

2 ст.л. майонеза

2 ст.л. лимонного сока

соль

1 пучок петрушки

2 ст.л. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе вымыть (если замороженное разморозить), обтереть бумажным полотенцем. Острым тонким ножом с одной стороны филе сделать разрезы, не доходя до края другой стороны, сделать «кармашки». Растительное масло смешать с солью и лимонным соком. Натереть филе снаружи и внутри кармашка. Оставить на 20-40 минут для маринования.

С консервированных шампиньонов слить жидкость, если свежие, то вымыть и нарезать. Петрушку вымыть и удалить грубые стебли, нашинковать. Смешать грибы и петрушку, посолить. Сыр нарезать ломтиками.

В кармашки выложить грибы с петрушкой и по 3 ломтика сыра. Зашить кармашки ниткой, либо закрепить зубочистками. Обмазать майонезом всю поверхность филе.

Я запекала в аэрогриле при 175* в течение 20 минут, затем перевернула и увеличила температуру до 200*, и запекала еще 20 минут. Также можно запечь и духовке. Для этого, форму смазать маслом, выложить кармашки и запекать при 200* в течение 30-40

минут, до образования румяной корочки.

Подавать кармашки с овощным салатом и с каким-нибудь соусом.

{jcomments on}