

Куриное филе с баклажанами

Автор: Мухаббат

30.07.2012 11:06 - Обновлено 23.08.2012 11:59



Быстрое, сытное и ароматное блюдо! Куриное филе отлично сочетается с баклажанами и помидорами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе с баклажанами

Автор: Мухаббат

30.07.2012 11:06 - Обновлено 23.08.2012 11:59

300 гр. куриного филе

1 головка репчатого лука

2 баклажана

1 сладкий перец

2 помидора

3 зубчика чеснока

половина перца чили (по желанию)

соль

0,5 ч.л. молотой красной паприки

0,5 ч.л. молотого мускатного ореха

Куриное филе с баклажанами

Автор: Мухаббат

30.07.2012 11:06 - Обновлено 23.08.2012 11:59

3 ст.л. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе (если замороженное, предварительно разморозить) вымыть, обтереть бумажным полотенцем и нарезать крупными продольными кусочками. В сковороду налить 2 ст.л. масла раскалить на среднем огне, выложить куриное филе и жарить до готовности (в среднем минут 15). Вынуть обжаренное филе из сковороды.

Лук очистить, вымыть и нарезать крупными брусочками (разрезать напополам и нарезать вдоль). Баклажаны вымыть, отрезать хвостики и, не очищая нарезать крупной соломкой. *Если баклажаны горчат, то предварительно замочить в подсоленной воде минут на 15. Затем откинуть на дуршлаг.* У сладкого перца удалить плодоножку и семена, вымыть и нарезать крупной соломкой. У помидоров сделать крестообразный надрез, положить в кипящую воду на 30 секунд, затем окунуть в холодную воду. Снять кожицу и нарезать крупными дольками.

Добавить еще 1 ст.л. растительное масло в сковороду, где обжаривалось филе,

Куриное филе с баклажанами

Автор: Мухаббат

30.07.2012 11:06 - Обновлено 23.08.2012 11:59

разогреть и выложить лук, обжаривать минут 5, до мягкости. Следом выложить сладкий перец, обжарить еще минут 5 и добавить баклажаны. Жарить овощи на умеренном огне, периодически помешивая до готовности баклажанов. Добавить помидоры, потомить еще минут 5. Затем к овощам добавить обжаренное куриное филе. Посолить по вкусу, добавить измельченный чеснок, молотую паприку и мускатный орех, перемешать, дать потомиться минут 5. Выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться минут 15. Подавать блюдо горячим.

P.S. Скатерть, 6 салфеток (одна из них на фото) и еще 6 колец для салфеток мне были подарены моей подругой Гульноз, которые она приобрела находясь в Африке. Спасибо, дорогая, за прекрасный колоритный презент!

{jcomments on}