Куриное филе с тимьяном и овощами по-средиземноморски

Автор: Мухаббат
31.01.2013 07:30 -



Этот рецепт был представлен Алексеем Зиминым. Нахожу эту ТВ передачу оригинальной и познавательной. А ещё мне по нраву доступность предлагаемых им блюд.

Средиземноморская пища считается здоровой и полезной, поскольку в основном используется оливковое масло, много зелени и овощей, поэтому люди в этом регионе живут, гораздо дольше. Порции, скромно скажу, небольшие, что позволяет сохранять стабильный вес.

Любите себя, НЕ ешьте много!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 2 порции:

300 гр. куриного филе

1 шт. цукини или кабачок

2 шт. сладких перцев разных цветов

соль

оливковое масло (количество регулируйте сами)

2 веточки тимьяна (я заменила сушёным)

1 зубчик чеснока

1 ст.л. сливочного масла

4-5 веточек петрушки

0,5 ч.л. тёртой цедры лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе выложить на доску и отбить тяжёлой сковородой или специальной металлической лопаткой с обеих сторон. Нарезать на порционные кусочки, выложить в глубокую тарелку, посолить, посыпать тимьяном и сбрызнуть оливковым маслом. Оставить мариноваться на 20-30 минут.

Цукини или кабачок вымыть и, не очищая от кожицы нарезать кружками по диагонали. Сладкие перцы вымыть, удалить плодоножки и семена и крупно нарезать. Выложить цукини и перцы в отдельную посуду, посолить, посыпать тимьяном и сбрызнуть оливковым маслом. Также оставить мариноваться на 20-30 минут.

По истечению времени, сковороду поставить на огонь, разогреть, налить совсем немного оливкового масла и выложить цукини, подрумянить с обеих сторон (буквально по одной минуте с каждой стороны) и выложить обжаренные цукини на тарелку. То же самое проделать и со сладким перцем. Лучше выкладывать овощи небольшими порциями, для того чтобы они свободно и быстро смогли обжариться.

В ту же сковороду выложить куриное филе и обжарить с обеих сторон до румяности. Вынуть готовое филе на тарелку.

Петрушку вымыть и нашинковать. Чеснок очистить и мелко порубить. Лимонную цедру натереть на мелкой тёрке. Слегка размягчённое сливочное масло выложить в небольшую чашку, добавить петрушку, чеснок и цедру, хорошо размять вилкой. При необходимости массу посолить.

На сервировочную тарелку выложить слоями цукини и сладкие перцы, сверху выложить кусочек филе и немного приготовленного масла.

Подавать блюдо горячим.

{jcomments on}