

detkityumen.ru

ВКУСНЕЕ КУРИЦЫ Я НЕ ЕЛА



Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе 300 гр.

Соевый соус 50 мл.

Растительное масло 4 ст./л.

Мед 1 ст./л.

Паприка 1 ч./л.

Черный молотый перец по вкусу.

Сушеный чеснок 0,5 ч./л.

Баклажаны 1 шт.

Помидоры черри по вкусу.

Шпажки деревянные.

Приготовление:

Куриное филе с баклажанами на шампурах - это аппетитное, вкусное и очень простое в приготовлении блюдо. Оно идеально подходит для приготовления летом на обед или ужин в семейном кругу или с друзьями. Ломтики куриной грудки замаринованы в наивкуснейшем маринаде, помещены на шпажку с жареными баклажанами и помидорами черри. Несколько минут в духовке, и шашлычки готовы.

Для того, чтобы приготовить это блюдо, необходимо начать с мяса. Нужно отделить филе от кости, удалить кожу и нарезать длинными ломтиками. Затем в миске смешать соевый соус, растительное масло, мед, паприку, черный молотый перец и сушеный чеснок. В полученную смесь положить кусочки филе и тщательно перемешать. Оставить мариноваться на один час, накрыв пищевой пленкой.

Тем временем баклажаны необходимо вымыть, обрезать края и нарезать длинными ломтиками, приправить

солью, смазать растительным маслом.

Затем обжарить пластины баклажанов на сковороде в течении 2 минут с каждой стороны. Они должны стать мягкими и подвергаться изгибам.

Теперь на каждый ломтик баклажана нужно положить куриного филе, затем вставить деревянную шпажку формируя гармошку и добавляя помидоры черри.

Подготовленные шпажки необходимо выложить на противень и отправить в предварительно разогретую до температуры 180 градусов духовку на 20 минут, после чего шашлычки из курицы и баклажана выложить на блюдо и можно подавать на стол. Это блюдо отлично сочетается со свежим салатом , овощами на гриле или хрустящим печеным картофелем. Как вариант, вместо баклажанов можно использовать кабачки. Приятного аппетита!!!

01.09.2020

[alexa1982](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/755/