

www.detkityumen.ru

Куриное филе по - итальянски.



Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

ИНГРЕДИЕНТЫ: Куриное филе 500 гр.

Томатная паста 2 ст./л.

Кипяченая вода 300 мл.

Моцарелла 100 гр.

Лук 1 шт.

Мука 50 гр.

Оливковое масло 50 гр.

Соль, черный перец по вкусу.

Приготовление:

У вас есть куриная грудка, но вы не знаете, что из нее приготовить? Если просто обжарить или отварить, то это звучит банально. Сегодня мы предлагаем вам приготовить полноценное второе блюдо - куриное филе по-итальянски. Это простой и очень вкусный рецепт, в котором филе, нарезанное полосками, заправляется традиционным томатным соусом и кубиками моцареллы. Если мы вас заинтриговали, то предлагаем приготовить это блюдо вместе с нами.

Чтобы приготовить куриное филе по-итальянски, необходимо начать с соуса. Для этого нужно почистить лук и мелко нарежьте его. Томатную пасту растворить в кипяченой воде. Затем в кастрюлю налить оливковое масло и обжарить в нем до мягкости лук, часто помешивая. Потом влить томатный соус, посолить и поперчить по вкусу и варить около 8-10 минут. Готовый соус убрать с огня.

Далее необходимо отделить куриное филе от кости и удалить кожу. Затем мясо нарезать полосками толщиной около 1 см., а длиной около пяти. Каждый кусочек обвалить в муке. Теперь нужно нагреть сковороду с оливковым маслом и обжарить курицу на сильном огне в течении 4-5 минут, время от времени переворачивая. Когда оно станет золотистым, приправить солью и добавить томатный соус. Тщательно все перемешать и готовить около 3

минут, а затем убрать с огня. Добавить нарезанную кубиками моцареллу и все еще раз перемешать. Теперь необходимо курицу с соусом выложить в форму для запекания и отправить в разогретую до 250 градусов духовку на 10 минут.

Куриное филе по-итальянски готово к употреблению. На стол подавать горячим. Приятного аппетита.

26.10.2020

[alexa1982](#)

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/recipe/769/