Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Куриное филе с зеленой фасолью

17 апреля 2012 13:00 · https://open-cook.ru/recipes/kurinoe-file-s-zelenoj-fasolyu



Сегодня я предлагаю вам довольно легкий ужин. Он понравится не только женщинам, следящим за фигурой, но и мужчинам (проверено на муже, отъявленом мясоеде). Да и готовится не сложно.

Итак, используемые продукты на 2 порции:



- 1 куриное филе (400-450 г)
- 1/2 лимона (можно взять меньше или чуть больше, на ваш вкус)
- кунжут (по вкусу)
- перец черный, соль (по вкусу)
- оливковое масло (1/2-2 ст.л.)
- зеленая фасоль (я использовала замороженную, около 200 г)

Нарезаем филе небольшими кусочками:



Складываем все кусочки в миску, солим, перчим,посыпаем кунжутом (по вкусу, я люблю когда кунжута много), добавляем масло, выжимаем сок из лимона и все хорошенько перемешиваем. Оставляем на 15-30 минут:



Нагреваем сковороду или небольшую кастрюльку из жаропрочной керамики. Выкладываем наше мясо, масло больше добавлять не нужно, достаточно того, в котором мариновалось филе:



Помешивая, обжариваем мясо на сильном огне минут 5, добавляем щепотку куркумы, хорошенько перемешиваем. Выкладываем фасоль (если мороженая, то не размораживаем), мешаем, добавляем 2 ст.л. воды и тушим до мягкости фасоли (у меня это заняло минут 10):



Я не забыла про соль. Очень вкусно будет, если готовое блюдо посыпать крупной солью прямо в тарелке. Но если нет, то на этапе тушения фасоли солим.

Приятного аппетита!


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой