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

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

Куриное филе в горчичном маринаде

4 мая 2012 11:45 · https://open-cook.ru/recipes/kurinoe-file-v-gorchichnom-marinade



Давно уже пытаюсь приготовить сочное куриное филе. И мои труды не были напрасны. Хотя поиски еще не закончены, определенный результат уже есть. По этому рецепту филе получается нежным, сочным, тающим во рту. Но, у самого филе нет ярко выраженного вкуса, поэтому к нему нужен соус.

Готовим 2 куриных филе, т.е. 2 части одной грудки.
Нужно:

- 2 шт. куриного филе
- 4 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. горчицы, лучше дижонской

- соль, перец

Филе промываем, просушиваем. Делаем маринад: в большой миске смешиваем масло, горчицу, соль, перец.



Интенсивно растираем вилкой, чтобы масло соединилось с горчицей и получилось однородной консистенции:



Кладем филе в миску с маринадом, обмазываем им с обеих сторон и оставляем на 20 минут:



Разогреваем духовку до 200 градусов, укладываем филе в форму и делаем 2-3 косых надреза, ставим в духовку на 20 минут:



Важно не передержать филе в духовке. Готовность проверяем, проткнув филе ножом, если выделившийся сок будет прозрачным, значит все готово.



Теперь можно подать это мясо, порезав на тонкие кусочки и полив соусом (за неимением времени на соус, использовали кетчуп):







На следующий день я это филе обжарила с зеленым горошком и рисом с куркумой:


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой



Комментарии: 1

Марина # 08:51 19.05.2016

Выглядет очень аппетитно! Сегодня обязательно приготовлю. Еще понравилась идея второго дня))