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

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

Острые куриные кармашки с фетой

30 мая 2012 07:38 · https://open-cook.ru/recipes/ostrye-kurinye-karmashki-s-fetoj



Куриные грудки – очень благодарный продукт, но сам по себе не имеет ярко выраженного вкуса. В этом рецепте вкус вытягивает острый соус. Я, кстати, не предполагала что соус получится настолько острым, в рецепте который я использовала про это ничего не говорилось, а с перцем чили я имело дело в первый раз. Ну вот что из этого получилось.

Рецепт я брала из журнала “Приготовь” №4 за этот год. Правда, я была вынуждена его немного подправить. Из-за отсутствия зеленого базилика я заменила его на петрушку и не использовала маслины.



Ингредиенты даны на 2 порции:

- 1 куриная грудка 300-400 гр
- 50 гр сыра Фета
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 сушеного перца чили (больше брать не советую, из целого перца получилось очень острое блюдо)
- 1 ст.л. лимонного сока
- зелень петрушки или базилика
- соль, перец черный молотый
- оливковое масло

Филе с этой грудки разрезаем каждое на 3 части:



Кладем кусочек в пакет и отбиваем специальным молотком, хотя его прекрасно можно заменить толкушкой. Отбиваем не очень тонко:







В миску складываем наши отбитые кусочки, перчим, сбрызгиваем лимонным соком и оставляем на 20 минут:



В это время сыр разминаем вилкой, а зелень очень мелко рубим:



Слегка солим, перчим и перемешиваем:



На край отбитого кусочка кладем немножко сыра:



Аккуратно сворачиваем рулетиком или загибаем со всех сторон, для надежности можно скрепить зубочистками:



Разогреваем на сковороде масло и пассеруем на нем раздавленный чеснок и перец:



Вынимаем чеснок и перец, обжариваем на этом же масле куриные кармашки по 2 минуты с каждой стороны. Перекладываем их в форму для запекания, смазанную маслом. Запекаем при 180 градусов 8 минут:



Подаем с любимым гарниром и острым томатным соусом:









Приятного аппетита!