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

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

Куриное филе с ежевичным соусом

24 июля 2012 13:38 · https://open-cook.ru/recipes/kurinoe-file-s-ezhevichnym-sousom



Быстрый ужин за 30 минут! Уплетаешь за обе щеки, потому что очень вкусно!

Думаете, куриное филе сухое и не вкусное? Ошибаетесь =) Оно может быть сочным и очень вкусным. Сегодня на ужин будет красивое жареное куриное филе с ежевичным соусом (навеяно субботним киселем) и салатом на гарнир. Получилось очень сытно, из-за стола мы выкатились как колобки.

На 2 порции нам понадобится:

- 1 куриное филе весом около 400 гр
- 100 гр ежевики

- 1/3 ст.л. сахара
- 1/2 ст.л. крахмала
- по 2 листа зеленого и фиолетового салата
- 3 помидорки черри
- 1 маленькое (или 1/4 среднего) кислое яблочко
- соль
- оливковое масло для салата
- подсолнечное или оливковое масло для филе
- 1 гвоздика (пряность)
- 1/2 ч.л. винного уксуса

Для начала лучше вымыть листья салата, помидоры и яблоко. Отложите в сторону.

Филе моем, обтираем бумажным полотенцем и солью. Делаем надреза под углом, так наше филе лучше прожарится:



Теперь разогреваем сковороду с растительным маслом и обжариваем на нем наше филе (чтобы получить красивую корочку и сочное нежное мясо, нужно очень хорошо разогреть сковороду с маслом). У меня для этого ушло по 6-7 минут с каждой стороны:



Получаем красивое мясо с румяной корочкой и одуряющим запахом:



Пока мясо жарится займемся соусом. Заливаем наши ягоды 1 стаканом воды, добавляем сахар, гвоздику, винный уксус и ставим на сильный огонь. Когда закипит, варим 5 минут:



Процеживаем соус через сито. Разводим крахмал в 1/3 стакана воды, добавляем в соус и доводим до кипения:



Получаем вкусный и ароматный соус:



У нас осталось немного времени до готовности филе, поэтому соберем стол. Разложим тарелки, нарежем хлеб, разольем напитки и выложим приборы. Нарежем помидоры на 4 части, а яблоко маленькими дольками:



Тарелка нужна широкая и плоская. Выкладываем на ней полукругом небольшие кусочки сначала зеленого салата (листья салата рвем руками!), по одному листу на порцию:



Теперь очередь фиолетового салата (опять же рвем руками на маленькие кусочки):



Хаотично раскидываем дольки помидорок черри и яблока по салату. Присаливаем и сбрызгиваем оливковым маслом, совсем чуть-чуть:



Куриное филе выкладываем на разделочную доску и острым ножом нарезаем его на ломтики под углом в 45 градусов:



Поливаем кусочки филе соусом:



И получаем безумно вкусный и сытный ужин:



Приятного аппетита!




open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой


open-cook.ru
Открытая кухня Анны Нечаевой