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

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

Куриное филе с нежным соусом

10 октября 2012 13:10 · https://open-cook.ru/recipes/kurinoe-file-s-nezhnym-sousom



Да, филе жареное. Но нежное и сочное с хрустящей корочкой :) Плита тоже с корочкой, но оно того стоило. Самое главное в этом рецепте не мясо и даже не соус, а то, как лихо я уложила мясо, соус и овощи. Правда, в моем мозгу была такая красивая итоговая картинка, но на деле все оказалось похоже на бутерброд. Самое главное, супругу понравилось. А все почему? Потому что лень было на рынок за красивой травой ехать, пришлось выкручиваться обычным салатом и помидорами, решение дополнить все луком пришло в конце.

На одну мужскую порцию у меня ушло:

- куриное филе (мое было весом в 250 гр)

- растительное масло для жарки филе
- 1 маленькая и мясистая помидорка
- 1/2 маленькой луковички
- 2-3 листа салата (лучше брать из середины, там они кудрявее)
- соль
- чуть-чуть измельченной зелени (брала укроп)

Соус для мяса вот тут

Ну а мы моем наше филе, обтираем бумажным полотенцем и делаем несколько поперечных надрезов:



Как я жарю филе: делаю надрезы (как на фото выше), на сильном огне разогревая сковороду, потом наливаю масло и разогреваю его почти до кипения. Осторожно вытянутыми руками и закрытыми глазами кладу филе на сковороду и все, ждем пока корочка зарумянится (филе готовится очень быстро, важно его не пересушить, поэтому периодически тыкаю мясо ножом, если выделившийся сок прозрачный, а мясо упруго, значит можно переворачивать на другую сторону).



Пока жарится мясо (а это очень быстро, у меня ушло то ли 7, то ли 10 минут), нарезаем лук полукольцами и перьями вдоль:



Моем листья салата и нарезаем помидорчик тонкими ломтиками:



Так, соус готов, овощи нарезаны, тарелка приготовлена (напиток и хлеб уже на столе). Выкладываем мясо на доску и быстро-быстро нарезаем под углом в 45 градусов поперек ломтиками:



На тарелку выкладываем соус ложкой в широкую лужицу поперек тарелки:



Выкладываем ломтики мяса на соус вдоль него:



Затем между ломтиками мяса устраиваем листья салата, скомканные или порванные:



Как вашей душе угодно укладываем по две дольки помидорки между ломтиками мяса:



Ну и лучок сверху:



Получившуюся красоту солим (да-да, соль именно на этом этапе у меня):



А вот тут я сделала ошибку: хаотично разбросала измельченный укроп по тарелку, а надо было красиво уложить маленькими кучками между капельками соуса. Но что вышло, то вышло:



С двух сторон от мяса я сделала по 5 капелек соуса:



Приятного аппетита!




open-cook.ru — Открытая кухня Анны Нечаевой