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

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

Куриное филе под пармезановой панировкой

5 апреля 2013 14:55 · https://open-cook.ru/recipes/kurinoe-file-pod-parmezanovoj-panirovkoj



Запеченное филе – это всегда вкусно. А вот о пармезановой панировке я услышала в одном кулинарном австралийском шоу, но она там использовалась для стейка из лосося. Но я же отчаянная домохозяйка, и на мой взгляд такая панировка идеально подходит к куриному филе, придавая ему приятный привкус. Но один ингредиент панировки я заменила, зеленый базилик на укроп. Потому что зеленый базилик нелегко достать даже в Питере. И знаете, какое еще открытие у меня случилось? Я нашла Пармиджано Реджано, этот дико пахнущий странный сыр, презрительно называемый французами пармезан.

На две порции нужно:

- 30 гр Пармиджано Реджано

- 2 сухих кусочка багета или французской булки или батона
- листья с 3-4 веток укропа
- 2 куриных филе (одно филе – накормить одного взрослого мужчину, если вы один/одна не осилите, то разделите филе)
- соль, перец черный молотый

В блендере измельчаем сыр, сухари и зелень, но не в однородную кашу, а чтобы крошка была.



Филе моем, обтираем бумажным полотенцем, делаем надрезы острым ножом под углом в 45 градусов. Обмазываем с двух сторон растительным маслом, солью и перцем, выкладываем на противень чуть раздвинув надрезы.



Посыпаем сверху панировкой, чуть прижимая ее. Ставим противень с филе в духовку, разогретую до 200 градусов. У меня на полное приготовление филе уходит 10 минут, но лучше проверяйте его.



Не передержите филе, иначе оно будет сухим. Но соус все равно будет прекрасным дополнением.



Приятного аппетита!



Комментарии: 1

stella # 22:57 27.12.2016

спасибо! за идею с нарезкой также! Обычно внутри филе сухое, если не распластать.. а тут все нате! можно еще моцареллу с помидорами и базиликом и запечь.