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

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

Куриное филе с овощами

3 июля 2014 11:50 · https://open-cook.ru/recipes/kurinoe-file-s-ovoschami



Блюдо, которое порадует и летом и зимой. Вкусно, ярко и просто! А еще очень быстро готовится.
Ну и вообще оно одно из моих любимых, та что грех не поделиться. Этакий добротный домашний обед.

Для 2-х порций:

- 1 куриное филе
- 1 средняя морковка
- 1 небольшая луковица
- 1 небольшой сладкий перец

- 1 горсть зеленого горошка (можно взять замороженный)
- соль, перец по вкусу

Морковку нужно нарезать соломкой. Если кто не в курсе, то чистим морковку, срезаем тонкий кусочек для опоры.



Ставим морковку на срез и острым ножом нарезаем ее не слишком тонкими ломтиками.



Складываем несколько штук и нарезаем вдоль соломкой.



Перец избавляем от семян и тоже нарезаем соломкой.



Лук нарезаем полукольцами.



Филе тоже нарезать соломкой, не слишком мелко. Разогреть сковороду с маслом на сильном огне и обжарить мясо совсем чуть-чуть, пока оно не начнет терять свой розовый цвет.



Добавить овощи, обжарить до мягкости и всыпать горошек. Обжаривать все еще минут 5. Обычно этого времени хватает, чтобы все приготовилось.



В конце добавить соль и перец, все перемешать.



Подавать так или с любимым гарниром, с рисом, например.



Приятного аппетита!