Курица в маслинах

Zeytinli Tavuk

500 гр. филе курицы
2 ст.л. оливкового масла
1 крупная морковь
1 шт. красного болгарского перца
2 шт. зеленого сладкого длиного перца
1 крупный кабачок
2 ст.л. оливкового масла
0,5 ч.л. соли
0,5 ч.л. черного молотого перца
Выложить сверху:
3 спелых помидора
2 зубчика чеснока
1 щепотка свежего базилика
Цедра половины лимона
20 шт. маслин
20 шт. оливок
2 ст.л. оливкового масла
0,5 ч.л. соли

Филе курицы порезать соломкой, обжарить в сковороде с тефлоновым покрытием на оливковом масле. Не доводя до готовности посолить, поперчить. Выложить из сковороды.
В сковороду налить 2 ст.л. оливкового масла, когда оно нагреется на медленном огне, добавить мелко рубленный чеснок.
Когда чеснок изменит цвет, добавить очищенные от кожуры и порезанные кубиками помидоры.
Когда помидоры стушатся до состояния пасты добавить мелко рубленный базилик, цедру лимона (тертую на мелкой терке), очищенные от косточек и порезанные маслины и оливки, посолить. Готовить 5 минут, выложить из сковороды.
В сковороду с тефлоновым покрытием налить 2 ст.л. оливкового масла, нагреть на среднем огне и добавить порезанную соломкой морковь, затем каждые 3 минуты добавлять порезанные соломкой зеленый, красный перцы и кабачок, посолить, перемешать, готовить до полуготовности.
Сверху на овощи положить обжаренную курицу, затем тушеные помидоры с маслинами. Накрыть крышкой и готовить на медленном огне 20 минут.

Это блюдо лучше готовить из куриных голеней.

© ml.md (русский) рецепт #: 1287 | название рецепта: Курица в маслинах | история: 03.05.2024 - 07:21