



## Куриная крудка с брюссельской капустой

Brüksellahanalı Tavukgögsü



500 гр. куриных грудок  
250 гр. брюссельской капусты  
1 рупный помидор  
2 шт. тонкого зеленого перца  
0,5 ч.л. соли  
Для маринада:  
2 ст.л. соевого соуса  
1 средняя луковица  
1 ч.л. крахмала  
1 ст.л. сока лимона  
0,5 ч.л. тмина  
0,5 ч.л. черного молотого перца  
0,5 ч.л. красного острого перца  
3 ст.л. оливкового масла

- # Приготовим маринад: Смешать соевый соус, крахмал, сок лимона, тмин, черный и красный перец и оливковое масло.
- # Добавить мелко резанный лук и крупно порезанные куриные грудки, перемешать, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 час.
- # Верхние листочки капусты убрать, кочерышку чуть обрезать, помыть. Залить 1 стаканом воды, добавить щепотку соды, кипятить 10 минут.
- # Курицу выложить вместе с маринадом в форму для духовки. Сверху положить порезанный кубиками помидор, крупно порезанный перец, сваренную капусту и соль, все перемешать.
- # Форму плотно закрыть фольгой и поставить в заранее разогретую до 200 градусов духовку, готовить 35- 40 минут.
- # Подавать горячим.

Мясо, птица и рыба должны готовиться при большой температуре, в этом случае, мясной сок остается в мясе, и оно будет мягким.