



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Куриная крудка с брюссельской капустой

Brüksellahanalı Tavukgöğsü



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, кочерыжку 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, свареную 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.