



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

Курица с брокколи

Brokolili Tavuk



500 гр. филе курицы
500 гр. брокколи
10 шт. грибов
2 средние луковицы
5 ст.л. оливкового масла
0,5 ч.л. соли
Для маринада:
5 ст.л. соевого соуса
1 ст.л. фруктового уксуса
1 ст.л. крахмала

- # Ингредиенты для маринада смешать, положить в маринад порезанное соломкой куриное филе, перемешать. Поставить в холодильник минимум на 1 час.
- # Лук порезать полукольцами. В кастрюлю налить оливковое масло, когда нагреется добавить лук, пассировать до золотистого цвета. Брокколи помыть и разделить на соцветия.
- # Затем в лук добавить брокколи, перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и готовить на среднем огне 10 минут. Грибы почистить и крупно порезать.
- # Затем курицу вместе с маринадом положить в кастрюлю, накрыть крышкой и готовить 15 минут.
- # В самом конце добавить грибы, соль, перемешать. Готовить под закрытой крышкой еще 20 минут, снять с огня.
- # Подавать горячим.

Соевый соус содержит соль, поэтому в приготовлении используем немного соли.