



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

Курица со шпинатом

Ispanaklı Tavuk



2 пучка шпината
500 гр. филе курицы
1 крупная луковица
1 зубчик чеснока
4 ст.л. оливкового масла
2 шт. тонкого зеленого перца
3 помидора
0,5 ч.л. черного молотого перца
1,5 ч.л. соли

- # В сковороду налить оливковое масло. Когда нагреется добавить лук, пассировать до золотистого цвета.
- # Добавить мелко порезанный перец, чеснок и порезанное кубиками куриное филе, закрыть крышкой.
- # Когда выкипит жидкость, добавить 0,5 ч.л. соли, поперчить.
- # Шпинат помыть и мелко порезать. Добавить 1 ч.л. соли и слегка пожать.
- # Шпинат разложить по 6 термостойким формочкам. Сверху положить куриное рагу.
- # Затем положить в формочки порезанные кубиками помидоры.
- # Формочки поставить на противень и затем в заранее разогретую до 200 градусов духовку, готовить пока помидоры станут мягкими.
- # Подавать горячими.

Для приготовления этого блюда также можно использовать 1 большую форму для духовки.