



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

Курица с чесноком

Sarımsaklı Tavuk



1 кг. куриного филе
4 зубчика чеснока
0,5 стакана молока
1 ст.л. муки
2 ст.л. соевого соуса
4 ст.л. оливкового масла
Сок половины лимона
1 стакан тертого сыра
0,5 ч.л. черного молотого перца
1 ч.л. соли

Филе порезать соломкой. Чеснок потолочь в ступке, добавить все ингредиенты кроме оливкового масла, перемешать.
Хорошо пропитать соусом мясо, накрыть и поставить в холодильник минимум на 2 часа.
В сковороде нагреть оливковое масло, выложить мясо и помешивая обжарить до готовности.
Подавать горячим.

Чтобы мясо не приставало к сковороде, необходимо сильно нагреть масло.