



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

Курица с Овощами (Ещильова)

Yeşilova



4-5 кусочков курицы
1 кг.шпината
2 луковицы
15-20 грибов
Пол стакана тёртого сыра
1 стол.ложка муки
Пол стакана раст.масла
1 чайн.ложка чёрн.перца
1 чайн.ложка соли

- # Шпинат помыть и порезать.
- # Шпинат и мелко порезанный лук обжарить на раст.масле.
- # Добавить муку и порезанные грибы, обжаривать пока не испарится запах муки.
- # В другой кастрюле (в небольшом количестве воды), сварить кусочки курицы до полуготовности.
- # Куриные кусочки положить на небольшой противень.
- # Сверху выложить шпинат с грибами, посолить, поперчить.
- # Посыпать тёртого сыра.
- # Запекать в духовке 20 минут, при температуре 200.

Шпинат нужно тушить не добавляя воды.