



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

Курица с Овощами

Patlıcanlı En Kızartması



Пол килограмма куриного филе
3 баклажана
2 репч. лука
5 зелёных, длинных перца
1 стол.ложка томатн.пасты
1 стакан воды
1 стакан оливк.масла
1 чайн.ложка соли

- # С баклажанов снять кожуру полосками и положить в солёную воду на 30 минут. Курицу покрасить соломкой, лук порезать кольцами, перцы очистить от семечек и порезать на несколько частей.
- # Баклажаны достать из воды, промочить бумажн.полотенцем. Разрезать поперёк на 2 или 3 части и затем нарезать соломку толщиной 1 см.
- # Обжарить на оливк.масле до полуготовности и выложить на бумажн.полотенце.
- # На этом же масле, обжарить до полуготовности куриное филе. Так же немного поджарить перцы.
- # Последним обжарить лук до готовности.
- # В кастрюлю положить половину обжаренного лука, половину баклажанов, следующим слоем- половину куриного мяса и половину перцев.Оставшиеся овощи так же сложить слоями.
- # Томатн.пасту и соль растворить в одном стакане воды, затем полить на овощи.
- # Кастрюлю закрыть крышкой и варить 25 минут на среднем огне. Подавать горячим.

В это блюдо лучше класть не помидоры, а томатн.пасту.