



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

Курица с Кунжутом

Susamlı Tavuk



Пол килограмма куриного филе (маленькими кусочк
1 стол.ложка кунжута
5 свежих перцев
1 репч.лук
5 стол.ложек раст.масла
Пол чайн.ложки чёрн.перца
1 чайн.ложка соли

- # Кунжут обжарить до жёлтого цвета, без масла и оставить остывать.
- # На тефл.сковороду налить раст.масло, разогреть на среднем огне, бросить мелко порезанный лук.
- # Когда лук станет мягким, добавить куриное филе, помешать.
- # Немного обжарить не закрывая крышкой, затем бросить мелко порезанные перцы (без семечек) и кунжут.
- # Сковороду закрыть крышкой, готовить 20 минут, на среднем или медленном огне.
- # Посолить, поперчить, сковороду опять закрыть крышкой. Готовить ещё 5 минут и снять с огня.
- # Подавать горячим.

Кунжут не рекомендуется для больных гастритом и людям с заболеваниями желудка.