



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

Куриное филе с баклажанами

Patlıcanlı Tavuk Sote



0,5 кг. куриного филе
3 шт. баклажана
2 шт. помидора
3 шт. зеленого перца
4 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара

Баклажаны очистить от кожуры и замочить в соленой воде на 30 минут. Помидоры тоже очистить от кожуры и порезать кубиками. Перец очистить от семечек, порезать шириной в 2 пальца. Чеснок мелко порубить.

В кастрюлю с тефлоновым покрытием налить оливковое масло, на среднем огне нагреть и положить крупно порезанное филе курицы, помешивать пока мясо даст сок.

#Добавить перец и чеснок, часто не мешая, готовить пока перец станет мягким.

#Затем добавить помидоры, баклажаны порезанные такими же кусочками как курица, соль и сахар. На сильном огне пассировать 5 минут.

Закрывать крышкой и на медленном огне готовить 30 минут.

Подавать горячим.

Сахар добавляется в блюда из баклажан чтобы исчезла горечь присущая баклажанам.