СКАЛОПИНИ ИЗ КУРИЦЫ С ОБЖАРЕННЫМ КАРТОФЕЛЕМ

45 минут

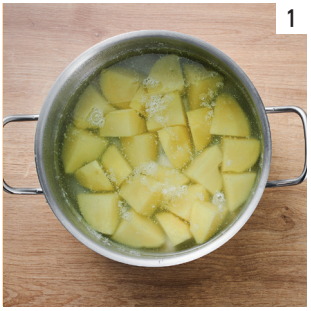
127 ккал; БЖУ 12/4/12 (на 100 г)

400 г (каждая порция)

Предварительно разморозьте куриное филе, шампиньоны

Ингредиенты:

куриное филе, мука, чеснок, шампиньоны с/м, лук, томат, картофель, петрушка, розмарин, сливочное масло.



Картофель очистите, нарежьте произвольно, варите в подсоленной воде 20-25 минут.

Чеснок и зелень мелко порубите. Шампиньоны нарежьте дольками, томаты и лук – кубиком.

Куриное филе нарежьте ломтиками толщиной по 2 см. Посолите, поперчите, обваляйте в муке. На разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте курицу по 1-2 минуты с каждой стороны до золотистого цвета. Сдвиньте в сторону. Здесь же обжарьте лук, шампиньоны, чеснок, помидоры, посолите и поперчите.

Добавьте 1/2 стакана воды, протушите 4-6 минут, в процессе приготовления курицу переверните, чтобы она равномерно пропиталась в соусе. В конце добавьте сливочное масло, дайте соусу загустеть и добавите зелень.

На разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте отварной картофель, добавьте листочки розмарина.

Готовое блюдо подавайте к столу на тарелках порционно с обжаренным картофелем.

! *Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу*