

КУРИНАЯ ГРУДКА «КОРДОН БЛЮ» С ПЮРЕ И ГРИБНЫМ СОУСОМ



45 минут



196 ккал; БЖУ 14/9/14 (на 100 г)



460 г (каждая порция)



Предварительно разморозьте куриное филе

Ингредиенты:

куриное филе, сыр, грудка,
шампиньоны, сливки, яйцо,
панировочные сухари, мука,
чеснок, картофель, сливочное
масло.



1

Разогрейте духовку до 170°C. Куриную грудку разрежьте не до конца, разверните и отбейте. Посолите, поперчите, положите ломтики сыра и ветчины, сложите в виде кармашка.



2

Обваляйте кармашки в муке, окуните во взбитое яйцо, а затем запанируйте в сухарях.



3

Обжарьте на разогретой с растительным маслом сковороде с двух сторон до золотистой корочки. Доведите до готовности в разогретой духовке 10-15 минут.



4

Очищенный картофель отварите до готовности - 20-25 минут, слейте воду. Добавьте горячее молоко и половину сливочного масла. Потрите картофель в пюре.



5

Для соуса: нарежьте ломтиками грибы, порежьте мелко чеснок. Чеснок обжарьте в сотейнике в половине сливочного масла, добавьте грибы, сливки, соль и молотый перец по вкусу. Уварите до густоты.



6

Подавайте куриную грудку с пюре и грибным соусом.