



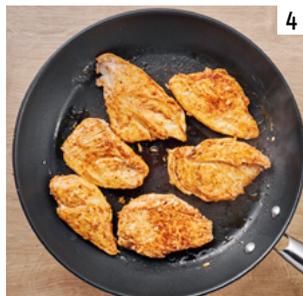
1
Куриное филе разрежьте вдоль пополам, слегка отбейте, порубите имбирь и чеснок.



2
Посыпьте грудку солью, перцем, паприкой, мелкорубленным чесноком и имбирем, сбрызните растительным маслом и оставьте мариноваться на 7-10 минут.



3
Подготовьте водяную баню: в кастрюле вскипятите воду сверху поставьте дуршлаг так, чтобы вода не доставала до дна дуршлага. В него выложите цветную капусту, брокколи и стручковую фасоль, плотно накройте крышкой и варите на малом огне 8-10 минут. Либо отваривайте овощи в кипящей воде 3 минуты.



4
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом.

Обжарьте куриное филе по 4 минуты с каждой стороны.



5
Готовое куриное филе подавайте с овощами, приготовленными на пару.