



1
Разогрейте духовку до 180 °С. Очистите морковь, нарежьте вдоль тонкими полосками. Уложите на форму, застеленную пергаментом, посолите, поперчите, посыпьте рубленным чесноком, смажьте медом. Сверху потрите 10 г сливочного масла, закройте фольгой и запекайте в духовке 15 минут.



2
Нарежьте куриное филе небольшими кусочками, отбейте, посолите, поперчите. Взбейте 2 яйца, обмакните мясо сначала в муку, потом в яйцо, а затем в панировочные сухари.



3
Обжарьте отбивные по 2 минуты с каждой стороны на растительном масле, добавив оставшееся сливочное масло. Переложите на тарелку с салфеткой и прикройте фольгой. Альтернатива: можно запечь запанированные отбивные в духовке на пергаменте.



4
Смешайте в миске горчицу, соевый соус, сок лимона, оливковое масло и соль, перец по вкусу.



5
Готовим яйцо пашот. В сотейнике закипятите воду, добавьте уксус, убавьте огонь, чтобы вода не кипела. Ложкой сделайте воронку и аккуратно вбивайте по очереди два оставшихся яйца. Варите 2-4 минуты, пока яйцо не начнет приобретать консистенцию сваренного всмятку. Достаньте шумовкой и аккуратно выложите на тарелку. Пропустите то же с другим яйцом. Можно просто сварить яйца всмятку (не более 3 минут).



6
Смешайте салатный микс с печёной морковью, полейте заправкой и подавайте с куриными отбивными и яйцом пашот.

Подсказка по приготовлению яиц пашот есть на нашем канале YouTube (rebox.by доставка продуктов Минск).