

МИТБОЛЫ С МОЦАРЕЛЛОЙ И ПАСТОЙ ОРЗО



40 минут



148 ккал; БЖУ 7/5/9 (на 100 г)



375 г (каждая порция)

Ингредиенты:

фарш куриный, сухари панко,
моцарелла, паста орзо, соус
песто, томат вяленый, черри.



Предварительно разморозьте куриный фарш



1

Разогрейте духовку до 160 °С. Порежьте чили и имбирь соломкой. Картофель очистите, нарежьте тонким ломтиком. Очистите чеснок, оставьте один зубчик не нарезанным, остальной порежьте пятками. Замаринуйте черри в ложке растительного масла, соли, перце и тимьяне.



2

Куриное филе приправьте солью, перцем, тимьяном и оливковым маслом. Обжарьте до красивой румяной корочки 2-3 минуты с каждой стороны. Добавьте сливочное масло в сковороду и зубчик чеснока, потемните грудку еще 2 минуты.



3

Для кукурузного пюре. В сотейнике обжарьте на растительном масле пятки чеснока, чили и имбирь 2 минуты, потом добавьте картофель, кукурузу (предварительно слейте жидкость) и столько воды, чтобы все компоненты покрывались жидкостью. Добавьте карри, варите на небольшом нагреве 20-25 минут.



4

Запекайте куриное филе в форме 15 минут. За пять минут до готовности филе добавьте к ней замаринованные черри, запекайте еще 2 минуты.



5

Взбейте кукурузное пюре блендером. Достаньте филе и дайте ему полежать 2-3 минуты. Филе нарежьте на три части и подавайте с черри и пюре, украсив тимьяном.