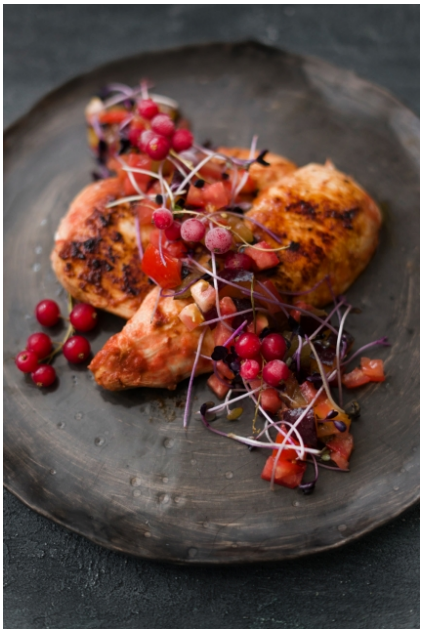

ЭСКАЛОПЫ ИЗ КУРИЦЫ

У меня уже так много рецептов из куриной грудинки, что я могу выпускать сборник рецептов. Его можно будет назвать "Нескучная грудинка" :)
Вот очередной способ, как вкусно приготовить сочную грудинку и разнообразить ее оригинальной сальсой из томатов, сливы и замороженной клюквы!

Понадобится:

куриная грудинка - 2 штуки
томаты резаные консервированные в собственном соку - 150 граммов
(можно заменить двумя переспевшими томатами)
горчица - 1 столовая ложка
молотый имбирь - 1 столовая ложка
кориандр - 1 чайная ложка
соль по вкусу

для сальсы:
томаты твердых сортов (сливка, полевые) - 2 штуки
сливы - 3 штуки
микрозелень редиса
оливковое масло
замороженная клюква
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Филе помой, осуши и разрежь вдоль на две части. Смешай томаты с горчицей, кориандром, имбирем, солью и обильно смажь курицу этой смесью. Маринуй минимум полчаса, а лучше на ночь отправить в холодильник.

В холодную сковороду Icook выложи эскалопы, накрой крышкой и включи плиту на максимум. Готовь не открывая крышку и не переворачивая 10 минут. Затем переверни и уже не накрывая крышкой готовь пока не подрумяниться нижняя сторона. Переверни и подрумянь вторую сторону. Крышкой уже не накрывай.

Для сальсы томаты и сливы нарежь кубиками, добавь микрозелень и оливковое масло. Солить сальсу лучше перед самой подачей. Эскалопы выложи на порционные тарелки, сверху выложи сальсу и замороженную клюкву.

sifood.com.ua - Эскалопы из курицы