Філе курки в лимоні

Це дуже смачна, легка в приготуванні, низькокалорійна страва.

Цитрусова основа маринаду надає страві легку кислинку, а протягом запікання, м’ясо вбирає в себе всі аромати трав та спецій, стає соковитим і ніжним.

- 3 курячих філе
- 1 лимон
- 3 ложки сухарів
- 3 стебла петрушки
- 1 гілка розмарину
- 3 ложки оливкової олії
- сіль, перець

Приготувати вогнетривку широку посудину, поливши її злегка олією.

Вичавити сік із лимона, помити і осушити петрушку з розмарином.

Філе курки добре помити, промокнути паперовим рушником, покласти на дошку і легко, притиснувши цілою долонею, обережно розрізати навпіл по ширині, товщиною 0.7- 0.8 см.

Прикрити половинки філе харчовою плівкою і трішки побити молоточком. Товсті філе розрізати на три частини, або у місцях потовщення м’яса добре розбити молоточком.

Шматки філе щільно укласти у вогнетривку посудину, полити рештою олії та лимонним соком, посолити й поперчити свіжозмеленим перцем. Грубо порвати листки петрушки й розмарину і викласти зверху на м’ясо. Залишити на пів години, щоби промаринувалося.

Тим часом нагріти духовку до 200 С.

Філе присипати сухарями і поставити запікати на 10 хв до готовності.

> *Не варто перетримувати довше, аніж м’ясо цілковито побіліє і візуально зменшиться в об’ємі, оскільки філе курки швидко готується і у цьому рецепті воно є доволі тонким. В іншому випадку м’ясо зробиться сухим і*

твердуватим.

До столу подавати із відварними овочами.

Якщо курка залишиться після вечері, то смакуватиме також холодною на хлібі, як канапка.