Філе курки під соусом “Марінара”

Поєднання сирної ноти пармезану та шматка ніжного білого м’яса з хрусткою скоринкою під червоним кисленьким соусом не залишить Вас байдужими до цієї страви.

Ви бажатимете готувати її знову і знову, адже це дуже легко і на смак просто неймовірно!

Як Ви здогадалися, ця страва готується під червоним соусом “Марінара”, який ми також подавали у рецепті “Філе риби під соусом “Марінара” “.

Традиційна італійська кухня передбачає додавання Марінари не тільки до риби але й до пасти, рису, морепродуктів, піци і навіть м’яса . Останнім часом соус «Марінара» широко використовується і у кухні США як альтернатива традиційному кетчупу.

Для соусу «марінара»:

- 4 столові ложки оливкової олії
- 1 середня цибулина
- 0.5 склянки білого вина
- 400 г помідорів із банки призначених для соусу
- гілка свіжого базиліку
- сіль, перець

Для філе курки:

- 3 великих філе курки
- сіль, перець
- 3 яйця
- 3 – 4 столові ложки борошна
- 4 – 5 столових ложок сухарів для панірування
- 400 мл олії
- 2 – 3 столові ложки тертого сиру пармезан

Спочатку необхідно приготувати соус. Для цього почистити та мілко посікти цибулю. У невеликій каструльці нагріти олію і обсмажити в ній цибулю. Додати пів склянки вина та прокип’ятити його протягом 3-4 хв. щоб випарувався алкоголь. Додати консервовані помідори, сіль перець, базилік. Варити соус протягом години, щоб помідори розварилися, а рідина випарувала і соус став однорідно-густуватим.

Після приготування соус можна перетерти через сито щоб досягти однорідності. Також соус можна приготувати заздалегідь і зберігати декілька днів у холодильнику.

Філе курки промити, осушити і розрізати навпіл по довжині. Якщо шматки філе малі їх можна не розрізати до кінця лише надрізавши по ширині розгорнути половинки як сторінки книжки. Прикрити шмат м’яса харчовою плівкою та добре їх розбити кухонним молоточком для м’яса.

Помістити курячі грудки на великий піднос, поперчити та посолити їх.

У глибоку велику сковорідку вилити усю олію і нагріти на середнім вогні.

Яйця збити в тарілку та розмішати виделкою, у наступну тарілку всипати сухарі а в третю – борошно.

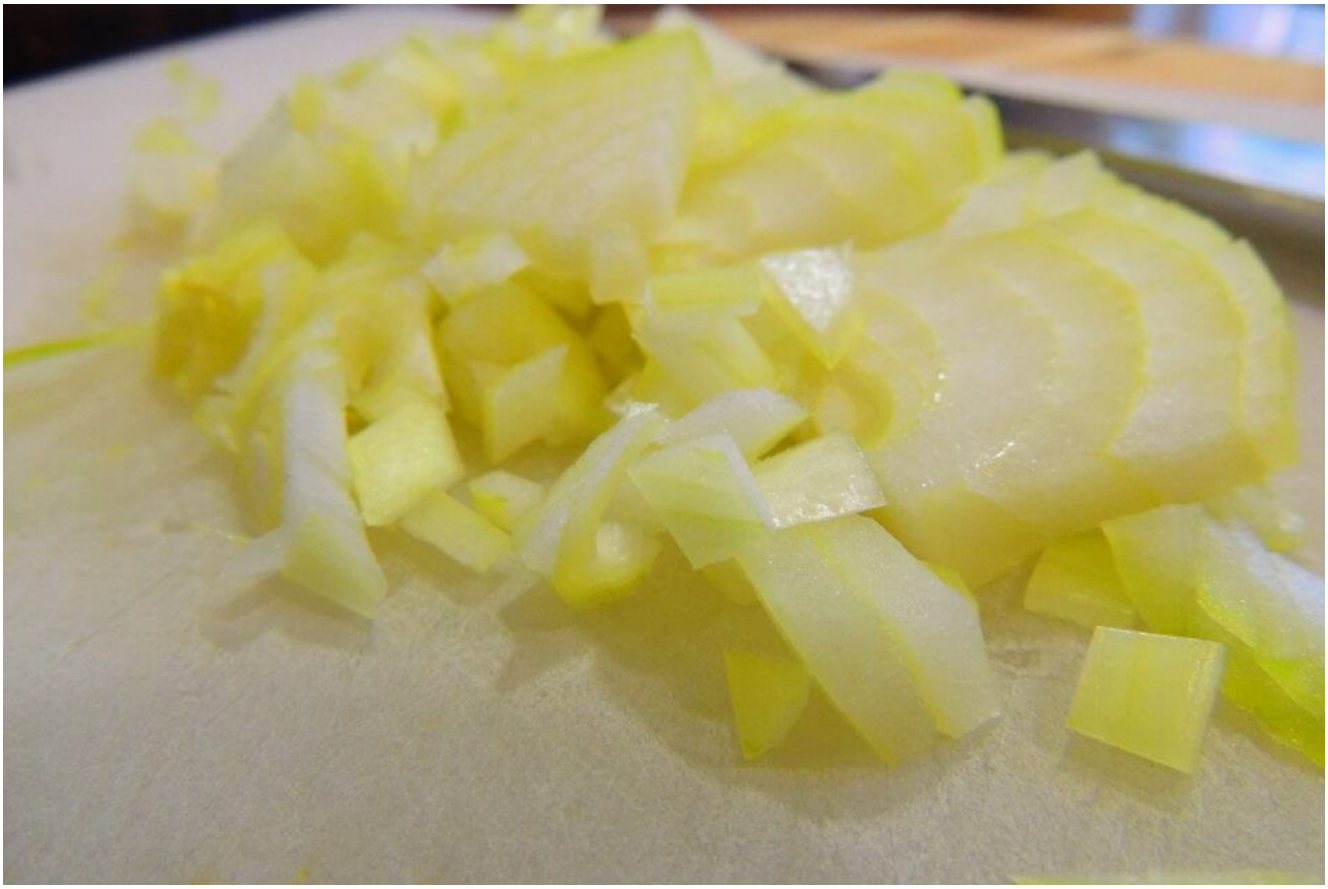
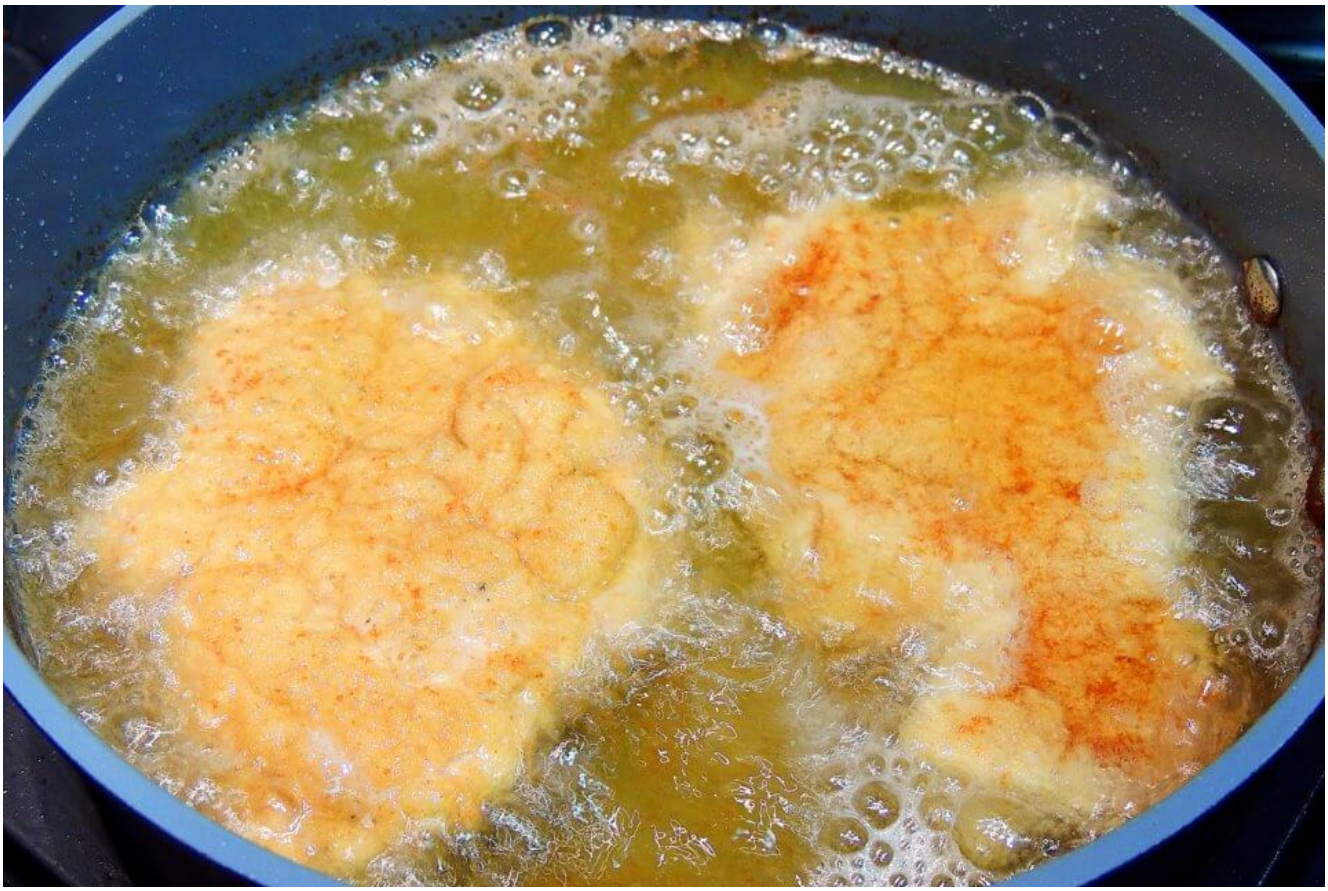
Підготовані шматки філе по одному запанірувати: спочатку у борошні, потім у яйці та сухарях, струснути надлишки. Покласти запаніровоне філе у сковорідку з нагрітою олією та обсмажити з обох боків до золотистого кольору.

> *При перевертанні в гарячій олії шматків м’яса варто використовувати щипці або дві виделки, бажано дуже обережно щоб не проколоти скоринку через яку може витекти сік, а олія при цьому почне “стріляти”.*

Поступово обсмажити усі шматки м’яса. Обсмажене філе виймати та викладати на решітку, щоб олія добре стекла.

Нагріти духовку до 220 С.

На кожен шматок м’яса рівномірно, по всій поверхні до країв, викласти 2-3 ложки теплого соусу марінара. Зверху посипати сиром пармезан. Помістити

філе курки у гарячу духовку та запікати 5 – 10 хвилин, щоб сир розтопився й запікся до золотистої скоринки, а філе дійшло до готовності.

Як гарнір можна подати запечену картоплю із грибами, цибулею та беконом.