

Куряча грудинка по-середземноморськи

Куряча грудинка з помідорами, оливками й каперсами є поживною й по-літньому легкою стравою.

Це простий, проте, водночас альтернативно-вишуканий спосіб, щоб у незвичній формі подати до столу на перший погляд звично-смачну курячу грудинку.

Швидкий рецепт приготування стане до вподоби усій родині. Ви доволі легко і швидко приготуєте соковите м'ясо, але за лічені хвилини його вже не буде...

Ніжні курячі скибочки-ескалопи, готують у білому вині разом з помідорами чері, чорними маслинами, каперсами та часником. Багатством ароматів цієї страви зачарує вас з першого частування. Певної особливості курячим шматочкам додає кремовий соус-основа, що утворюється під час приготування.

До курячої грудинки по-середземноморськи смакуватиме будь-який гарнір, проте свіжий та запашний хліб смакуватиме набагато краще. Адже відомо, що середземноморська кухня базується на триєдності: пшениці, оливок і виноградної лози. Усе решта: рис, овочі, часник, зелень та інші городні культури, а також сир, кефір, риба, м'ясо, яйця і фрукти додаються лише як компоненти. То ж ця компонентно-різноманітна й насичена різними смаками кухня має свої відмінні особливості й відтінки у певних природних зонах Середземномор'я.

-
- 4 філе курки
 - 8-10 штук чорних маслин або мікс
 - 1 столова ложка каперсів
 - 10 помідорин чері
 - 1-2 зубчики часнику
 - 100 мл білого сухого вина
 - 1 столова ложка січеної петрушки

- 2 столові ложки оливкової олії
- борошно для панірування
- сіль, перець

Філе курки розділити навпіл по горизонталі. Кожен шматок накрити плівкою і легко відбити кухонним молоточком. Запанірувати шматки в борошні й покласти на розігріту сковорідку з олією. 2-3 хв обсмажити м'ясо курки з обох боків, щоб залишалося ще цілком світлого кольору. Посолити і поперчити.

Влити вино і випарити його 2 хв.

Приправити курячу грудку розрізаними навпіл помідорами, маслинами, каперсами, нарізаною петрушкою і подрібненим часником.

Продовжувати готувати ще хв 5-7, поки соус на дні сковорідки не стане кремової консистенції.

Вимкнути вогонь і одразу ж, ще гарячою, подавати курячу грудку з помідорами, маслинами і каперсами до столу.

Якщо Ви любляєте кедрові горіхи, можна їх додати, вони добре компануватимуть з м'ясом курки та овочами.









