Куряче філе зі спаржею

Спаржа – один із найперших свіжих овочів, її сезон в Європі традиційно відкривається у травні. Вона надзвичайно корисна і дуже смачна.

Спаржа – універсальний продукт. Вона не має яскраво вираженого смаку, тому може виступати як відмінне доповнення до м’яса.

- 2-3 курячих філе
- 1 столова ложка борошна
- 2 столові ложки оливкової олії
- 4 – 5 пагонів зеленої спаржі
- 200 мл овочевого бульйону
- 2-3 ложки вершків
- сіль, перець
- дрібка дрібно посіченої петрушки

Куряче філе промити, осушити та нарізати битки по 30 г кожен. Надати їм молоточком круглої форми, підбираючи до середини нерівні краї. Шматки м’яса посипати легко борошном і підрум’янити їх у сковорідці з олією, по 1 хвилині з кожного боку. Вийняти м’ясо зі сковорідки.

Очистити спаржу, зрізати товстий та твердий кінець, відрізати вершки, а ніжки нарізати дрібними кружальцями.

Покласти спаржу в сковорідку зі залишком від смаження, додати 2 черпаки овочевого бульйону або води, проварити 3-4 хв, щоб зменшилось рідини. Вийняти вершки спаржі й тримати їх окремо.

Покласти курячі битки назад у сковорідку, додати 2-3 ложки кулінарних вершків, посолити, поперчити та потушити декілька хвилин.

Битки викласти на теплу таріль, полити утвореним при тушкуванні соусом, посипати посіченою зеленню петрушки, покласти зверху спаржу та подавати до столу.

Спаржу можна придбати також заморожену в супермаркеті.

