

Куриные истории

Самые ленивые рецепты из курицы и индейки



Рады представить вам сборник, посвященный самому ленивому мясу- курице и индейке. Вас ждут полсотни самых простых и вкусных рецептов, приготовление которых займет минимум времени.

Здесь вы найдете основные блюда, которые станут прекрасными вариантами как для повседневного питания, так и для праздничных вечеров.

Будем готовить:

- Ленивые рулетики в беконе
- Бедро на капусте
- Крылышки в грузинском стиле
- Филе с томатами и моцареллой
- Греча с курой:)
- Курочка в пергаменте
- Колбаса в стакане
- Пастуший пирог
- Рулет с черносливом
- Фаршируем курицу грибами
- Бедро в пиве
- Ленивые котлеты
- Курица в соусе в духовке
- Ленивый плов с булгуром
- Чкмерули по-ленивому
- Сырные наггетсы
- Шашлычки с птицей и овощами
- Фрикасе
- Полезные сосиски
- Голени в апельсиновом маринаде
- Курица в кисло-сладком соусе
- Отбивные в картофельной шубе
- Не "дошик". Лучшее!
- Индейка в грузинском стиле
- Куриная запеканка
- Бедро на золотом рисе
- Диетический ужин с брокколи
- Крылышки барбекю
- ПП стейк с йогуртом и цедрой
- Куриная пастрорма
- Решетка в меду с картофелем
- Курица на соли
- Филе в сливочном соусе со шпинатом
- Курица "терияки"
- Курица в апельсиновом маринаде
- Бедро на моркови
- Самые нежные котлеты
- Курица с грибами в сливочном соусе
- Крылышки в меду
- Курица в зубочистках
- Котлеты с творогом
- Кордон блю по-ленивому
- Зеленый рулет из индейки
- Нескучные котлеты
- Курочка в кляре
- Хрустящие наггетсы на кефире
- Ужин с творожным сыром
- Ужин за полчаса в пергаменте
- Бедро с ананасами
- Курица с ароматом хлеба

Ленивые рулетики в беконе

Ингредиенты

Куриное филе - 600 г (2 шт)

Сыр - 100 г

Бекон с/к- 200 г

Соль, перец по вкусу

От аромата бекона моментально разыграется аппетит! Такое блюдо прекрасно и в качестве основного, и в качестве закуски для праздничного стола!

Куриное филе необходимо разрезать вдоль на 2-3 части, толщина ломтиков получится 6-7 мм. Проще всего это сделать, если филе немного подморожено

Слегка отбиваем филе кухонным молотком. Кладём на край кусочек сыра и заворачиваем его в куриное филе, которое заворачиваем в сырокопченый бекон.

Кладём рулетики в форму, смазанную маслом, и отправляем в духовку на 30 минут при 180С.

Р. S.: для блюда также подойдет филе грудки индейки. Только кусочки филе нужно разрезать пополам до комфортного размера.



Бедрa на капусте

Ингредиенты

Куриные бедра - 4 шт

Капуста - 600 г

Паприка сладкая - 1 ч. л

Хмели-сунели - 0,5 ч. л

Растительное масло - 40 мл

Соль, перец по вкусу

Этот рецепт в свое время произвел фурор в нашем блоге! Пожалуй, самый часто просматриваемый рецепт из курицы!

И это произошло не случайно, а вполне заслуженно, ведь капуста в этом блюде, благодаря куриным бедрышкам, становится абсолютно фантастической! Сочная, мягкая, пропитанная насквозь соком.

Начнем с соуса. В чашке смешиваем масло, паприку, хмели-сунели, соль и перец.

Теперь к главным ингредиентам.

Молодую (это важно) капусту нарезаем большими кругами, толщиной около 2 см. Кладем в форму, смазанную маслом.

Смазываем капусту половиной соуса и выкладываем сверху куриные бедрышки. Смазываем их второй половиной соуса. Отправляем блюдо в духовку на 45 минут при 180С.

Р. S.: также для рецепта отлично подойдут куриные окорочка.



Крылышки в грузинском стиле

Ингредиенты

Куриные крылья - 1,5 кг
Лук - 100 г
Паприка копченая - 10 г
Хмели-сунели - 5 г
Кинза - 20 г
Сушеный чеснок - 5 г
Томатная паста - 30 г
Соль, перец по вкусу



Такое блюдо имеет очень классный грузинский акцент. Насыщенный аромат специй даёт потрясающий эффект.

Лук очищаем и ,разрезав на небольшие части, отправляем в чашу блендера, где измельчаем его до состояния кашицы. Зелень мелко рубим.

Крылышки рубим на три части (крайнюю можно не использовать) и кладём в большую чашку. Туда же отправляем пюрированный лук, измельченную зелень, паприку, сушёный чеснок, хмели-сунели, томатную пасту, соль и перец. Тщательно перемешиваем.

Можно оставить на полчаса для маринования, можно сразу переложить в подходящую форму и отправить блюдо в духовку на 35 минут при 180С

Получается невероятно вкусно, очень насыщенно по вкусу и аромату!

Филе с томатами, оливками и моцареллой

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт.)
Томаты в с/с - 700 г (без кожицы)
Оливки (маслины) - 50 г
Бasilik - 10 г
Моцарелла - 70 г
Соль, перец по вкусу



Это блюдо мгновенно переносит на итальянские улочки, в кафе с клетчатой скатертью! Бокал вина, летний ветерок, красивая тарелка с ароматным ужином! Сплошная романтика!

Кладем в форму для запекания томаты в собственном соку, немного измельчаем (удобно это сделать кухонными ножницами, прямо в форме. Соус из банки также отправляем в форму.

Сверху заботливо укладываем куриное филе, солим и перчим. Немного оливок и листиков базилика сделают блюдо ароматнее, ярче и вкуснее. А ломтики моцареллы сверху придадут особый шарм.

Запекаем 30 минут при 180С. Ну а далее начинаем восхищаться и наслаждаться! Нежнейшее филе, тонкий аромат базилика, яркий томатный соус и оливки- все вместе вызывает ураган эмоций.



Греча с курой :)

Ингредиенты

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Гречка - 200 г

Лук - 50 г

Помидор - 100 г

Шпинат - 70 г

Сливочное масло - 20 г

Соль, перец по вкусу

Такой способ приготовления импонирует очень сильно! Прямо откликается в каждой клеточке ленивой души. Всё готовится в одной сковороде. А это, как следствие, экономия времени, нервов и посуду лишнюю мыть не надо.

Кладём в сковороду промытую гречку, нарезанное небольшим кубиком куриное филе, рубленый мелко лук, нарезанные дольками помидоры, листья шпината. Соль и перец по вкусу. Также рекомендуем добавить немного свежего или сушеного чеснока, но это по желанию. Заливаем водой и варим-тушим порядка 20 минут.

В итоге получаем полноценное, насыщенное, очень вкусное блюдо. При подаче рекомендуем добавить кусочек сливочного масла, будет ещё вкусней.



Куручка в пергаменте

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт.)
Сушеные травы - 10 г
Растительное масло - 20 мл
Соль, перец по вкусу

Также для рецепта
понадобится пергамент
хорошего качества.

Этот способ приготовления максимально диетический и практичный, ну и главное, вкусный! Куриное филе получается очень сочным!

Разрезаем каждое куриное филе вдоль пополам. Немного отбиваем кухонным молотком. Сдабриваем филе солью по вкусу и сушеными травами (отлично подойдут базилик, орегано, тимьян, петрушка и т.д.).

Выкладываем филе на одну сторону пергамента и накрываем второй. Если есть сомнения в качестве пергамента, то для надёжности смазываем его растительным маслом и уже потом кладем филе.

Кладем нашу конструкцию на разогретую СУХУЮ сковороду и обжариваем по 5-6 минут с каждой стороны. Огонь средний. Далее снимаем со сковороды и аккуратно убираем пергамент. Нежно, сочно, очень вкусно!



Колбаса в стакане

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт.)

Яйцо - 1 шт

Крахмал - 40 г

Молоко - 300 мл

Соль, сушеные травы по вкусу.



Колбаса в стакане с большой долей вероятности станет одним из ваших самых любимых рецептов. Готовить её очень просто, хоть и не совсем обычно.

Измельчаем в блендере куриное филе, соль, сушёные травы по вкусу, яйцо, крахмал и молоко. Кружки смазываем растительным маслом и наполняем их получившимся фаршем. Указанных ингредиентов хватает на 4 стандартные кружки.

Заботливо заматываем кружки сверху пищевой плёнкой и ставим в кастрюлю с холодной водой. Варим 40 минут. Также можно дно кастрюли застелить тряпочкой или полотенцем, чтоб кружки не разбились.

Далее аккуратно достаём колбасу из кружки, нарезаем и радуемся вкуснейшему бутерброду! Это и завтрак классный, и перекус. Колбаса получше настоящей!



Пастуший пирог

Ингредиенты:

Куриное филе- 300 г

Лук - 50 г

Сыр - 50 г

Сметана - 20 г

Картофель - 400 г

Молоко - 80 мл

Сливочное масло - 30 г

Теплый, уютный ужин соберет за столом всю семью и создаст атмосферу гармонии!

Для начала необходимо приготовить картофельное пюре. Картофель очищаем, кладем в кастрюлю с холодной подсоленной водой и варим до готовности.

Затем воду сливаем, добавляем молоко, масло и пюрируем при помощи толкушки.

Пока картофель варится, займемся куриным филе. Нарезаем его небольшим кубиком и отправляем на разогретую сковороду с растительным маслом. Затем добавляем к филе лук, нарезанный полукольцами. Солим, обжариваем три минуты на среднем огне и добавляем сметану. Перемешиваем и выключаем огонь.

Перекладываем обжаренное филе в форму для духовки. Сверху распределяем картофельное пюре. И, конечно, посыпаем блюдо тертым сыром. Отправляем наш «пирог» в духовку буквально на 15 минут.

Накладываем блюдо ложкой в тарелки и наслаждаемся таким уютным ужином.



Рулет с черносливом

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г
Чернослив - 50 г
Соевый соус - 50 мл
Мед - 1 ч. л
Чеснок - 3 зуб.

Вкусная, сытная закуска, которая вполне может стать самостоятельным блюдом для ужина, но как же она хороша на праздничном столе! Сочетание птицы и чернослива завораживает.

Куриное филе прорезаем вдоль не до конца. Раскрываем и хорошенько отбиваем кухонным молотком. Далее на куриную "лепешку" распределяем слайсы чеснока. На край кладем чернослив, совсем немного солим и заворачиваем в рулет. Если боитесь, что развалится, можно зубочисткой сколоть. Но, как показывает практика, все держится.

Сверху рулет смазываем смесью из соевого соуса и меда и запекаем минут 25-30 при 180С. При подаче нарезаем порционно, как колбасу.



Фаршируем курицу грибами

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт.)

Шампиньоны - 250 г

Сливки 20% - 150 мл

Сыр - 80 г

Соль, перец по вкусу



Курица+грибы+сливки=идеальное сочетание! Подтвердим этот факт классным рецептом.

Шампиньоны хорошо моем и нарезаем небольшими ломтиками. Обжариваем на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом 7-8 минут. Огонь средний, солим по вкусу.

Куриное филе глубоко надрезаем вдоль, но не прорезаем до конца (делаем эдакую морскую раковину). Жареные шампиньоны кладем внутрь каждого куриного филе, солим и перчим, посыпаем тертым сыром, заливаем сливками и запекаем 30 минут при 180С. В итоге получаем просто восхитительное блюдо!

Курица будет идеально сочной, грибная начинка и сыр только усилят ее вкус, а сливки сделают всю эту красоту по-настоящему нежной

Курица в пиве

Ингредиенты:

Филе бедра цыпленка - 700 г (5-6 шт.)
Красный лук - 150 г
Чеснок - 3-4 зуб
Тимьян - 6-7 веточек (или 5 г сушеного)
Пиво темное - 200 мл
Соль, перец по вкусу
Мед - 1 ч. л (по желанию)



"О, боги! Как вкусно! И почему мы раньше так не делали!" И еще куча восторженных возгласов вырвется из вас после приготовления этого блюда. Пиво делает мясо мягким и нежным! Очень!

На разогретую сковороду с маслом кладем филе бедра цыпленка, которое предварительно необходимо посолить и поперчить. Обжариваем до румяной корочки. Это займет минут 5-6 с каждой стороны. Огонь средний.



Далее курицу убираем, а на сковороду отправляем нарезанный полукольцами лук и нарезанный слайсами чеснок. Минут через 5, когда лук станет мягким, добавляем веточки тимьяна. Они придадут особый аромат, праздничный.

В завершении возвращаем на сковороду мясо и заливаем наше блюдо пивом, лучше темным, оно более ароматное.



Тушим все вместе 10-12 минут, алкоголь весь выпарится, соус загустеет. Для особого шарма можно добавить ложечку меда, тогда соус еще краше станет.



Ленивые котлетки

Ингредиенты

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Яйцо - 1 шт.

Сыр - 40 г

Лук - 50 г

Сметана - 20 г

Мука - 30 г

Соль, перец по вкусу

Котлеты без готового фарша! Никакой возни с мясорубкой! Только сочные, румяные котлетки на столе!

Куриное филе нарезаем мелким кубиком. Лук мелко рубим, сыр трем на терке, добавляем их к филе вместе с яйцом, сметаной, мукой и солью.

Тщательно перемешиваем.

Осталось хорошо разогреть сковороду с растительным маслом и ,вооружившись ложкой, выложить получившийся рубленый фарш на сковороду.

Обжариваем котлеты по 5 минут с каждой стороны. Огонь средний. Котлеты получаются очень аппетитные,! Их обожают и взрослые, и дети.



Курица в томатном соусе в духовке

Ингредиенты

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Томатная паста -20 г

Сметана -20 г

Чеснок - 2 зуб

Зелень - 10 г

Соль, перец по вкусу

Не блюдо, а кульминация ленивой кулинарии! Беспроигрышное сочетание сметаны и томатной пасты обеспечит успех вкусовых качеств, а скорость приготовления и минимальное количество потраченных сил заставят вас возвращаться к этому рецепту вновь и вновь.

Куриное филе разрезаем вдоль пополам и делаем на каждой части неглубокие разрезы крест накрест, чтобы филе насквозь пропиталось соусом.

Для соуса отправляем томатную пасту, сметану, измельченный чеснок, рубленую зелень, соль и перец по вкусу в форму для духовки. Заливаем водой (150 мл) и перемешиваем. Обмакиваем куриное филе с обеих сторон в соус, там же его и оставляем, и отправляем блюдо в духовку на 30 минут при 180С.

На гарнир отлично подойдет практически всё. Например, рис, макароны, пюре, гречка, тушёные овощи и т.д.. Подаем, обильно полив соусом и филе, и гарнир.



Ленивый плов с булгуром

Ингредиенты

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Булгур - 150 г

Лук - 50 г

Морковь - 100 г

Чеснок - 1-3 зуб

Соль по вкусу

Куркума по желанию

Нарезаем куриное филе небольшим кубиком и отправляем на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжариваем 5 минут. Огонь средний.

В это время нарезаем мелко лук, морковь трем на терке или режем тонкой соломкой, чеснок просто очищаем и оставляем зубчиками, он придаст блюду манящий аромат (можно чеснок пополам разрезать).

Добавляем к мясу овощи и обжариваем все вместе еще 3-4 минуты. Далее добавляем промытый булгур, соль, куркуму. Аккуратно распределяем булгур по поверхности ложкой или лопаткой и заливаем водой. Вода должна быть выше на 1 см. Закрываем крышку, убавляем огонь и ждём 25 минут.



Булгур станет рассыпчатым, ароматы перемешаются и можно будет приступать к ужину.



Чкмерули по-ленивому

Ингредиенты

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Сливки (20%) - 100 мл

Зелень - 10 г

Чеснок - 3 зуб

Чкмерули - курица в чесночном соусе. Вариантов приготовления множество! Самый ленивый перед вами:)

Ленивее всего готовить эту вариацию тогда, когда у вас уже есть в наличии отварное куриное филе (осталось после варки бульона, например). В этом случае, приготовление займет минут 10 от силы. Если отварного куриного филе нет, то отвариваем. Кладем в холодную подсоленную воду и варим до готовности.

Измельчаем чеснок и зелень и отправляем на разогретую сковороду с растительным маслом. Прогреваем пару минут на среднем огне. Сразу пойдет невероятный аромат. Далее убавляем огонь и добавляем сливки.

Куриное филе, предварительно разобранное на волокна, отправляем в сковороду к остальным ингредиентам. Немного солим, перемешиваем и ждем буквально 2-3 минуты. Выключаем огонь и наслаждаемся каждым кусочком. Чесночный соус буквально обволакивает курицу.



Сырные наггетсы

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Панировочные сухари - 100 г

Сыр - 50 г

Яйцо - 1 шт

Паприка по желанию

Соль по вкусу



Всем любителям сыра посвящается! Нежное филе в хрустящем сырном кляре! Это так вкусно, что захочется готовить это блюдо снова и снова. Главное, вовремя остановиться и попробовать остальные рецепты тоже.

Нарезаем филе наибольшими кусочками. Сыр трем на МЕЛКОЙ терке, добавляем к нему панировочные сухари, соль и по желанию паприку. Перемешиваем.

В отдельную тарелку разбиваем яйцо, солим его и немного взбалтываем вилкой.

Окунаем каждый кусочек филе сначала в яйцо, затем в сырную смесь. Обжариваем филе на разогретой сковороде с растительным маслом по 5 минут с каждой стороны. Огонь средний.



Шашлычки с птицей и овощами

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г

Кабачок - 200 г

Помидоры черри - 150 г

Сладкий перец - 150 г

Натуральный йогурт - 100 г

Горчица - 1 ч. л

Соль, перец по вкусу

Также для рецепта
понадобятся деревянные
шпажки

Первым делом убираем у перца хвостик и сердцевину, у кабачка срезаем хвостики. Далее нарезаем филе, кабачок, перец небольшими кусочками, размером примерно с помидор черри.

К куриному филе добавляем йогурт, горчицу, соль и перец. Тщательно перемешиваем и оставляем на 5-30 минут помариноваться.

Попеременно нанизываем на шпажки филе, перец, черри, кабачок. Выкладываем шашлычки на противень, смазанный маслом, и отправляем в духовку на 25 минут при 180 С. В процессе можно 1-2 раза перевернуть для более равномерной корочки.



Фрикасе

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Сладкий перец - 150 г

Кабачок - 200 г

Сливки (20%)- 100 мл

Соль, перец по вкусу



Простое, вкуснейшее блюдо с ярким названием - фрикасе! По сути белое мясо в белом соусе. В сборнике представлена, пожалуй, одна из самых ленивых вариаций.

Просто нарезаем куриное филе длинными ломтиками и отправляем на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжариваем 5 минут на среднем огне.

В это время у перца срезаем хвостик и убираем сердцевину, у кабачка убираем хвостики. Нарезаем и перец, и кабачок длинной соломкой и отправляем в сковороду к курице. Обжариваем вместе с филе еще 5-7 минут.

Далее огонь немного убавляем, добавляем 50 мл воды, а затем сливки, солим и перчим по вкусу и тушим все вместе еще 5-7 минут, периодически помешивая.



Полезные сосиски

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г.)

Яйцо - 1 шт

Мука - 40 г

Лук - 50 г

Чеснок - 2 зуб

Соль, сушеные травы по вкусу

Также используем

ТЕРМОСТОЙКУЮ пищевую пленку



Состав таких сосисок известен на 100%! Так что, если не доверяете магазинным вариантам, берите рецепт на заметку.

В чашу блендера отправляем куриное филе, лук, яйцо, чеснок, муку, соль по вкусу и сушеные травы. Хорошо подойдет петрушка, укроп, орегано, базилик. Также можно все прокрутить на мясорубке при отсутствии блендера.

Фарш получится довольно плотный. Выкладываем его частично на пищевую пленку. И аккуратно закручиваем в форме сосисок. Хорошо закрепляем все края, чтобы в процессе варки вода не попала внутрь.

Отправляем сосиски в кипящую воду на 15-18 минут. Далее аккуратно разворачиваем и сосиски готовы к употреблению. Но можно пойти дальше и немного обжарить их для красивой корочки.



Голени в апельсиновом маринаде

Ингредиенты :

Куриные голени - 1 кг

Апельсин - 2 шт.

Чеснок - 3 зуб

Сахар - 1 ч. л

Соевый соус - 30 мл

Перец чили - 5 г (по желанию)



Это тот вариант блюда, для которого и лишние слова не нужны. Все очень просто, быстро и потрясающе вкусно! Пробуем с удовольствием.

Добавляем к куриным голням сок пары апельсинов, рубленый чеснок, сахар, соевый соус. Оставляем на полчаса для маринования, а затем, переложив в форму для запекания, отправляем в духовку на 45 минут при 180С вместе с соусом. Для большей пикантности добавляем к голням несколько долек апельсина.

Получается просто невероятная вкуснятина!



Курица в кисло-сладком соусе

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Томатная паста - 20 г

Сахар - 20 г

Яблочный уксус - 20 мл

Соевый соус - 50 мл

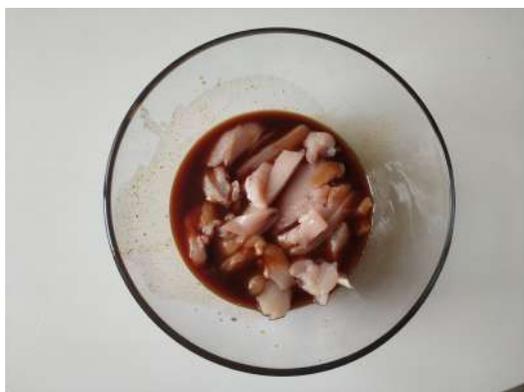
Крахмал - 20 г

Узнаваемый вкус азиатской кухни любим множеством людей по всему миру, и такая вариация курицы в кисло-сладком соусе станет любимой среди самых ленивых кулинаров.

Просто смешайте томатную пасту, сахар и яблочный уксус, соевый соус и крахмал. Вот и все, это заготовка для потрясающего кисло-сладкого соуса.

Нарезаем тонкой соломкой куриное филе, отправляем его в соус, а затем на разогретую сковороду с растительным маслом. Тушим 12-15 минут и готово! При необходимости добавляем воду (50-70 мл), крахмал может сильно загустить соус.

Лениво, правда? А вкусно-то как! Словно в хорошем ресторане! И никто не узнает, что вы на кухне провели минут 20 от силы.



Отбивная в картофельной шубке

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт.)
Картофель - 400 г
Яйцо - 1 шт.
Мука - 40 г
Сушеный тимьян по вкусу
Соль по вкусу

Если укутать обычное куриное филе в картофельное «одеяло», то получится сказочный ужин. Филе останется сочным, а картофельная масса превратится в хрустящую корочку.

Картофель очищаем и трем на мелкой терке. Добавляем к нему муку, яйцо, тимьян и соль. Тщательно перемешиваем.

Куриное филе нарезаем вдоль на части, из каждого филе выходит 2-3. Проще всего это сделать, если филе немного подморожено.

Слегка отбиваем филе кухонным молотком и окунаем в картофельную массу со всех сторон (обильно).

Отправляем филе «в шубе» на разогретую сковородку с растительным маслом. Обжариваем по 7 минут с каждой стороны.



Не "дошик". Лучше!

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Яичная лапша - 200 г

Сладкий перец - 100 г

Лук - 50 г

Зелень - 10 г

Соль, перец по вкусу.

Яичная лапша (лапша быстрого приготовления) в этом рецепте заиграет новыми красками и вкусами! Овощи и птица напитают ее вкусами и очень преобразят!

Нарезаем куриное филе тонкой соломкой. Отправляем на разогретую сковородку с растительным маслом и обжариваем 5-7 минут. Далее добавляем нарезанный соломкой сладкий перец и нарезанный полукольцами лук. Обжариваем еще 5 минут. Солим, перчим и кладем сверху лапшу. Добавляем около половины стакана воды, больше не нужно, а то суп получится. Закрываем крышку, ждем 5 минут.

Открываем крышку, перемешиваем и посыпаем зеленью. Вкусно и быстро!



Индейка в грузинском стиле

Ингредиенты

Филе бедра индейки - 400 г

Помидоры - 250 г

Кинза - 30 г

Чеснок - 4 зуб.

Соль, перец по вкусу

Сочные помидоры, ароматные кинза и чеснок дарят мясу возможность стать неповторимым!

Нарезаем филе бедра небольшими кусочками и отправляем на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжариваем 5 минут на сильном огне, периодически помешивая.

В это время нарезаем кубиком помидоры, чеснок слайсами и мелко рубим кинзу.

Добавляем помидоры, чеснок, кинзу к мясу. Убавляем огонь до среднего, добавляем 150 мл воды, соль и перец по вкусу. Перемешиваем и тушим 15 минут.

На гарнир отлично подойдут макароны, гречка, рис, картофельное пюре и т.д.

Р. S.: для блюда также подойдет филе грудки индейки, филе цыпленка, филе бедра цыпленка.

В зимний период вместо свежих помидоров можно использовать консервированные помидоры в собственном соку.



Куриная запеканка

Ингредиенты

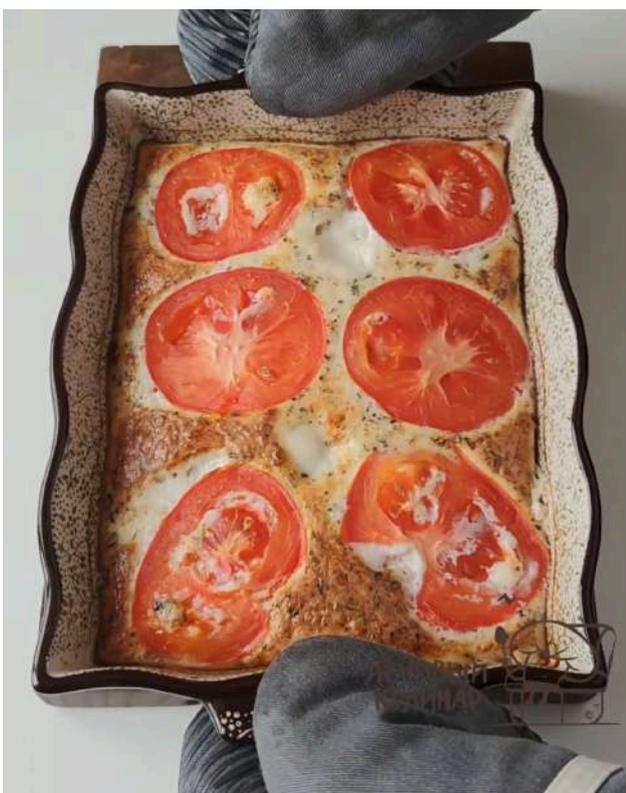
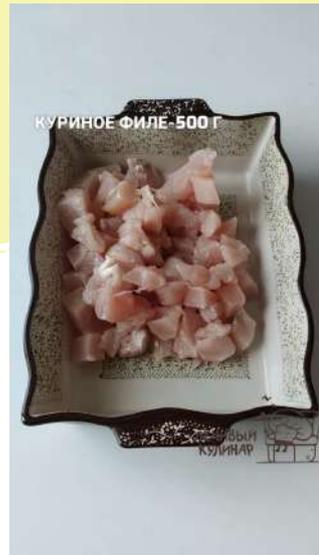
Куриное филе - 600 г (2 шт)
Яйцо - 4 шт
Сметана - 50 г
Сыр - 60 г
Помидор - 100 г
Соль, перец, сушеные травы по вкусу

Во-первых, это невероятно вкусно!
Во-вторых, делается все моментально, как мы с вами любим!
А в-третьих, дальнейшие хвалебные пункты не нужны, потому что первых двух вполне достаточно для отличного обеда или ужина.

Куриное филе режем небольшим кубиком, немного солим, перчим, добавляем любимые травки. Укладываем в смазанную маслом форму и приступаем к "заливке". Смешиваем яйца, немного тертого сыра и сметану. Заливаем этой смесью филе. В смесь рекомендуем добавить соль, перец, а также любимые сушеные травы. Отлично подойдут петрушка, базилик, орегано.

Сверху выкладываем кружочки помидора и отправляем будущую запеканку в духовку минут на 40 при 180С.

Огонь-блюдо! Прямо хочется все самой съесть, но лучше делиться с семьей:)



Бедро на золотом рисе

Ингредиенты:

Филе бедра цыпленка - 700 г (5-6 шт.)
Паприка - 1 ч. л
Куркума - 0,5 ч. л
Рис - 150 г
Лук - 50 г
Морковь - 100 г
Зелень - 10 г (по желанию)
Соль, перец по вкусу



Хорошенько сдабриваем специями филе куриного бедра (соль, перец, паприка) и отправляем на разогретую сковороду с растительным маслом и обжариваем по 4-6 минут с каждой стороны на сильном огне.

Затем убавляем огонь, мясо снимаем со сковороды, а на его место отправляем мелко нарезанный лук и натертую морковь. Пассируем, при необходимости можно добавить еще немного масла на сковороду.

Через пару минут добавляем хорошо промытый рис и воду (400 мл), не забываем посолить и посыпать куркумой, она придаст удивительно красивый цвет. Перемешиваем и возвращаем мясо. Закрываем крышку и ждём минут 20-25. Огонь средний.

Рис получается волшебный, насквозь пропитанный ароматами. А курица просто распадается на части от нежности! Пробуйте с удовольствием.



Диетический ужин с морковью и брокколи

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт.)
Брокколи - 400 г
Морковь - 200 г
Соевый соус - 50 мл
Растительное масло - 30 мл
Мед - 1 ч. л
Соль, перец по вкусу
Хлопья перца чили по желанию

Все смешал и готово! Обожаем, когда рецепт «два в одном»: и основное блюдо, и гарнир готовятся одновременно. Блюдо, которое можно готовить с вечера или за несколько часов. Или даже заморозить, а приготовить через пару дней (смешивание продуктов в пакете в этом случае, становится максимально удобным для хранения).

Нарезаем куриное филе крупными кусочками. Брокколи разбираем на соцветия (если используете брокколи из заморозки, то предварительно хорошо размораживаем). Морковь чистим и нарезаем соломкой. Отправляем все ингредиенты в пакет (удобно, если пакет будет с застежкой zipлок), добавляем соевый соус, масло, мед, соль и перец по вкусу. Плотно его закрываем и трясём во все стороны. Оставляем в таком виде на 30 мин или дольше (на ночь).

Затем выкладываем содержимое в форму, смазанную маслом, и отправляем в духовку на полчаса при 180С



Крылышки барбекю

Ингредиенты:

Куриные крылья - 1,5 кг
Томатная паста - 3 ст. л
Соевый соус - 3 ст. л
Чеснок - 4 зуб
Сахар - 1 ст. л
Сушеный базилик - 1 ст. л

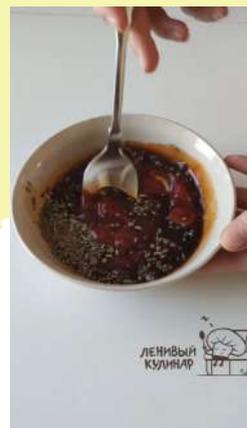
Классный томатный маринад станет настоящим украшением для куриных крыльев. Пикантный, яркий, ароматный.

Смешиваем томатную пасту, соевый соус, измельченный чеснок, сахар, сушеный базилик.

Куриные крылья разрезаем на части и отправляем в большую чашку, заливаем маринадом и тщательно перемешиваем, чтобы каждый кусочек был обнят вкусной смесью.

Смело оставляйте мясо в этом маринаде хоть на ночь. Но можно и сразу в духовку.

40 минут при 180С и можно приступать к потрясающему ужину. А если такие крылышки запечь на решетке на мангале, то будет еще вкуснее! Аромат дымка придаст им еще более яркий вкус и вид.



ПП стейк с йогуртом и цедрой

Ингредиенты:

Куриное филе - 500-700 г

Лимон - 1 шт.

Йогурт - 140 г

Чеснок - 2-3 зуб

Соль, перец по вкусу



Пикантная кислинка этого нежного соуса подарит куриному филе изысканный вкус.

Для этого рецепта понадобится лимонная цедра. Трем лимон на мелкой терке, снимая желтую верхнюю часть. Пропускаем через чеснокодавку чеснок и добавляем его и цедру к йогурту. Сюда же отправляем соль и перец по вкусу и тщательно перемешиваем.

Окунаем куриное филе в соус со всех сторон. Можно оставить помариноваться на некоторое время (20-30 минут вполне достаточно).

Выкладываем филе в форму, смазанную маслом, и отправляем в духовку на 35 минут при 180С. При подаче нарезаем порционно.



Куриная пастрома

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт)

Соевый соус - 50 мл

Паприка - 1 ч. л

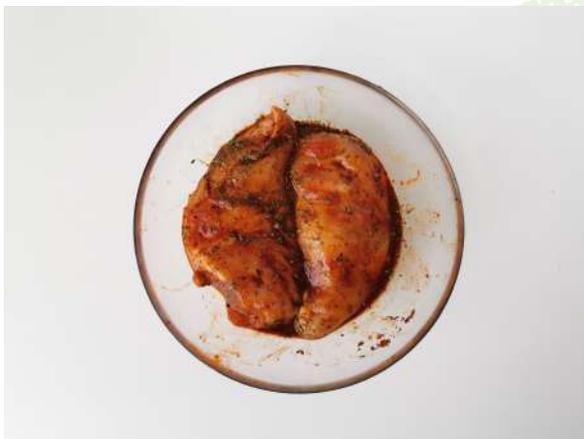
Сушёный базилик или орегано - 1 ч. л

Лучше любой колбасы! Готовится просто, на вкус бесподобна! Бутерброд с кусочком пастрома обеспечит настроение на весь день.

Отправляем в чашку куриное филе (2 шт), паприку, базилик или орегано и соевый соус. Тщательно перемешиваем. В таком виде можно оставить на полчаса промариноваться. Мы не солим, так как соевый соус сам по себе достаточно соленый.

Далее куриное филе кладем друг на друга и плотно перевязываем толстой ниткой (типа «ирис»).

Выкладываем получившуюся «колбаску» в форму, смазанную маслом, и отправляем в духовку на 30 минут при 180С. Затем, дождавшись, когда пастрома остынет, аккуратно срезаем нитку и нарезаем на кусочки.



Куриная решетка в меду с картофелем

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт.)

Картофель - 400 г

Чеснок - 3 зуб.

Паприка - 1 ч. л

Мед - 1 ст. л

Растительное масло - 30 мл

Соль, перец по вкусу

Классный медовый маринад, благодаря которому филе всегда выходит сочным, а картошка шикарно пропекается и пропитывается всеми соками.

Картофель очищаем и нарезаем тонкими ломтиками, толщиной около 1-2 мм.

В отдельной чашке смешиваем измельченный чеснок, мед, масло, паприку, соль и перец.

На курином филе делаем надрезы крест-накрест и тщательно смазываем маринадом с обеих сторон.

Выкладываем картофель в форму, смазанную маслом, и сверху кладем филе. Отправляем в духовку на 35 минут при 180С.

Р. С.: также для рецепта отлично подойдет филе грудки индейки.



Курица на соли

Ингредиенты

Курица - 2 кг

Соль - 2 кг

Более простого способа приготовления курицы просто нет. Без лишних слов переходим к рецепту, он будет коротким.

Кладем курицу на соль и отправляем в духовку при 180 С на час. Только рекомендуем закрыть ножки и крылья фольгой, чтоб не подгорели.

При таком способе получается Ф-А-Н-Т-А-С-Т-И-К-А , а не курица. До невозможности сочное мясо, а эта корочка- просто вау!

Соли НЕ МНОГО. Курица возьмет ровно столько, сколько нужно для отличного вкуса.



Филе в сливочном соусе с помидорами и шпинатом

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г (1 шт.)
Помидоры - 150 г
Чеснок - 2 зуб.
Шпинат - 70 г
Сливки - 120 мл
Соль по вкусу.

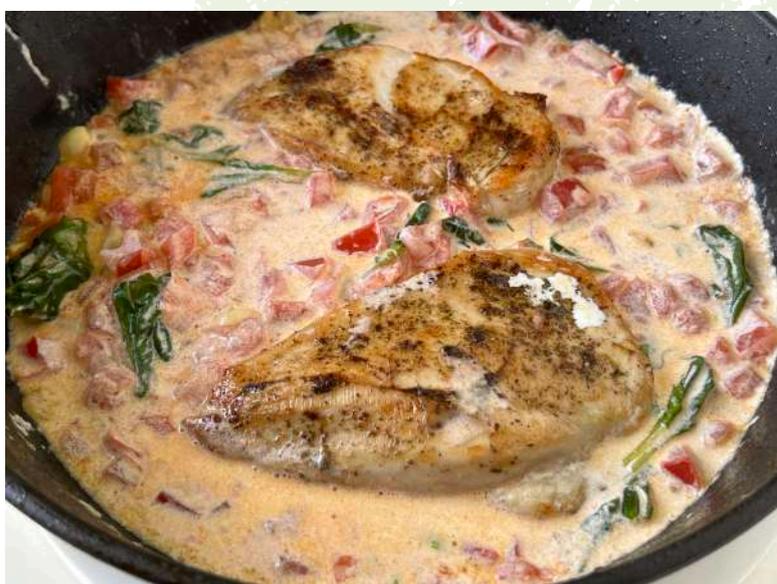
Супер быстрый рецепт с эффектом ресторанного блюда! Нежный сливочный соус, сочное филе и тушеные помидоры подарят ужину волшебную атмосферу.

Разрезаем куриное филе вдоль пополам, солим и перчим по вкусу. Также можно сдобрить любимыми специями (базилик, орегано отлично подойдут).

Отправляем куриное филе на разогретую сковороду с растительным маслом и обжариваем по 5 минут с двух сторон. Огонь средний.

Пока филе обжаривается, нарезаем помидоры небольшим кубиком, чеснок слайсами. У шпината, при необходимости, убираем стебли (если шпинат молодой, стебли оставляем).

Снимаем куриное филе со сковороды и на его место отправляем чеснок, помидоры, шпинат. Тушим пару минут. Возвращаем куриное филе, убавляем огонь до минимума и добавляем сливки. Томим все вместе 3-4 минуты.



Курица "терияки"

Ингредиенты:

Курица - 2 кг

Соевый соус - 70 мл

Растительное масло - 20 мл

Чеснок - 2 зуб

Горчица зернистая - 1 ст. л

Имбирь молотый - 0,5 ч. л

Сахар - 1 ч. л

Лимон - 1/2 шт.

Одно из самых беспроигрышных вкусовых сочетаний. Кстати, этот маринад творит чудеса с любым мясом или овощами. Готовить с ним можно не только целиковую курицу, но и филе, крылышки, голени и тд.

Смешиваем в чашке измельченный чеснок, горчицу, сахар, имбирь, соевый соус, сок половины лимона и растительное масло.

Курицу моем, промакиваем бумажным полотенцем и обильно смазываем со всех сторон маринадом. Далее выкладываем ее в форму, смазанную маслом, сначала «на спинку» и отправляем в духовку на полчаса при 180С. Спустя полчаса курицу необходимо достать и перевернуть. Таким образом она хорошо пропечётся, пропитается всеми соками и будет шикарного цвета. Запекаем еще 20-30 минут при 180С и подаем к столу.



Курица в апельсиновом маринаде

Ингредиенты

Курица - 2 кг
Апельсин - 2 шт
Лимон - 1 шт.
Горчица - 1 ч. л
Чеснок - 3-5 зуб.
Соль, перец по вкусу

Цитрусовые нотки в любом блюде будоражат вкусовые рецепторы и пробуждают аппетит! Ну а курицу они не только делают мега ароматной и вкусной, но еще и яркой, с аппетитной корочкой.

Курицу моем, промакиваем бумажным полотенцем и для красивой формы связываем ножки, укутывая их в фольгу.

Для маринада нам понадобится цедра. Трем один лимон и один апельсин на мелкой терке, снимая верхнюю желтую часть. Затем разрезаем и тот, и другой пополам и выжимаем сок из апельсина и одной половинки лимона. Добавляем сюда же измельченный чеснок, горчицу, соль и перец. Тщательно перемешиваем и получившейся смесью обильно смазываем курицу со всех сторон.

Внутрь курицы для еще большего аромата кладем выжатые половинки лимона и апельсина.

Второй апельсин нарезаем кружочками и кладем на дно формы, смазанной маслом. Поверх укладываем курицу, заливаем оставшимся маринадом и отправляем эту красоту в духовку при 180С на час.

Периодически можно доставать и поливать соком.



Бедрa с апельсинами на моркови

Ингредиенты:

Куриные бедрашки - 4 шт.
Апельсин - 1 шт.
Чеснок - 3 зуб.
Морковь - 600 г
Мед - 20 г
Горчица - 0.5 ч. л
Соль, перец по вкусу



Цитрусовый маринад творит с мясом птицы удивительные вещи! Яркий, пикантный вкус не оставляет равнодушным. Морковь, пропитанная всеми соками, однозначно подвинет макароны и гречку с места любимого гарнира.

Морковь очищаем и нарезаем крупными кусочками (брусочки, кубики или как на фото наискосок). Кладем морковь в форму, смазанную маслом.

Для маринада «добываем» цедру апельсина. Проще всего это сделать, потерев апельсин на мелкой терке.

Сам апельсин тоже пригодится, нарезаем его кружочками до середины, а из второй половины выжимаем сок и отправляем его к цедре. Туда же добавляем измельченный чеснок, мед и горчицу. Тщательно перемешиваем и окунаем в маринад бедрашки. При наличии времени можно дать им полежать в маринаде полчаса.

Выкладываем бедрашки на морковь, заливаем все оставшимся маринадом, сверху выкладываем кружочки апельсина и отправляем блюдо в духовку на 40 минут при 180С
P. S.: также для блюда отлично подойдут куриные окорочка или голени.



Самые нежные котлеты

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Молоко - 100 мл

Яйцо - 1 шт.

Крахмал - 30 г

Соль по вкусу

Такой способ приготовления котлет обязан находиться в арсенале каждого ленивого кулинара. Их даже жевать не нужно, котлеты буквально тают во рту. Идеальный «детский» вариант, который правда и взрослые уплетают за милую душу.

Отправляем в чашу блендера куриное филе, молоко, яйцо, соль и крахмал. Вжик-вжик и готово!

Выкладываем котлеты ложкой на разогретую сковородку с растительным маслом и обжариваем по 4-6 минут с каждой стороны. Вот и все!



Курица с грибами в сливочном соусе

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт)

Шампиньоны - 200 г

Сливки 20% - 200 мл

Плавленый сыр - 50 г

Соль и перец по вкусу

Вариаций сливочного соуса много, но эта версия с добавлением плавленого сыра - одна из самых вкусных и ленивых! Соус буквально обволакивает каждый кусочек!

Куриное филе разрезаем вдоль пополам. Получаем стейки толщиной около 1-1,5 см.

Солим, перчим и отправляем филе на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжариваем по 5 минут с каждой стороны до появления приятной корочки. Огонь средний.

Далее филе убираем и на его место отправляем шампиньоны. Если грибы крупные можно их разрезать на две или четыре части, если мелкие, то оставляем целыми.

Обжариваем грибы 7 минут и возвращаем филе на сковороду. Убавляем огонь, добавляем плавленый сыр и сливки, аккуратно перемешиваем. Томим все вместе 3-5 минут, периодически помешиваем. Соус загустеет, грибы и филе напитаются вкусами и ароматами.



Крылышки в меду

Ингредиенты

Куриные крылья - 2 кг

Чеснок - 6 зуб

Мед - 2 ст. л

Соль, перец, по вкусу

Как семечки! Это выражение как нельзя лучше подходит для описания этого блюда. Простейший и вкуснейший рецепт куриных крылышек, которые улетают со стола в мгновение ока.

Крылья отправляем в большую чашку. Туда же отправляем измельченный чеснок, мед, соль и перец. Это все! И этих ингредиентов с лихвой достаточно, чтобы создать умопомрачительный вкус! При наличии свободного времени можно оставить на 30 минут для маринования.

Перекладываем крылышки в форму для выпечки, смазанную растительным маслом, и отправляем запекаться при 180 С на 40 минут,

Это ооочень вкусно! И так быстро!



Курица в зубочистках

Ингредиенты:

Курица - 2 кг
Соль - 1,5 ст. л
Перец - 1 ч. л
Чеснок - 5-7 зуб.
Лавровый лист - 2-3 шт.
Лимон - 1/2 шт.

Также для рецепта
понадобятся зубочистки в
большом количестве.

Каждая зубочистка потрачена не зря! Курица при таком способе маринования получается наисочнейшая! Из нее аж вытекает сок, а корочка остается хрустящей!

Процесс приготовления не быстрый, но совершенно простой. В основном нужно будет просто ждать и ничего не делать:) А это вполне себе по-ленивому.

Курицу массово прокалываем зубочистками. Кладем в большую кастрюлю и соображаем вкусный маринад. В три литра воды комнатной температуры отправляем соль, перец, лавровый лист, измельченный чеснок и ломтики половины лимона. Перемешиваем и погружаем в маринад курицу. В таком виде она должна постоять. Чем дольше - тем лучше! Если ночь постоит в холодильнике, вообще огонь будет!

Ну а дальше вытаскиваем курочку из маринада, убираем все зубочистки и отправляем в духовку. По времени уйдет около 50 минут при 180С. Мясо будет полностью пропитано маринадом, такой сочной курочки вы еще не пробовали!



Котлеты с творогом

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Творог - 150 г

Яйцо - 1 шт.

Мука - 20 г

Сушёный базилик - 5 г

Соль по вкусу



Куриное мясо шикарно сочетается с молочными продуктами! И сейчас мы пойдем немного дальше, чем привычные сливки, сыр или сметана. Котлеты с творогом уверенно займут верхнюю строчку хит-парада блюд из курицы.

Рецепт предельно простой.

Куриное филе нарезаем мелким кубиком. Добавляем творог, яйцо, муку, сушеный базилик (или другие любимые специи) и соль. Тщательно перемешиваем. Выкладываем котлеты ложкой на разогретую сковороду, смазанную маслом.

Обжариваем по 4-5 минут с каждой стороны. Огонь средний.



Кордон блю по-ленивому

Ингредиенты:

Филе грудки индейки - 600 г

Колбаса/ветчина - 100 г

Сыр - 100 г

Яйцо - 1 шт.

Манная крупа - 50 г

Соль по вкусу

Еще один замечательный вариант рулетиков из птицы. Хорош как в горячем, так и в холодном виде, как для будничного ужина, так и для праздничного стола.

Филе грудки индейки нарезаем на тонкие стейки, толщиной 5-6 мм. Проще всего это сделать, если филе немного подморожено. Также обратите внимание: в магазинах сейчас продают уже нарезанные тонкие стейки из индейки.

Слегка отбиваем филе кухонным молотком, солим и кладем сверху тонкие ломтики колбасы и сыра. Заворачиваем в рулет. При необходимости можно заколоть край зубочисткой.

Обмакиваем каждый рулет сначала в яйцо, которое предварительно взбиваем вилкой, затем в манную крупу.

Обжариваем рулеты на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом с четырех сторон до появления аппетитной корочки. Огонь средний. Процесс жарки займет около 15 минут.



Зеленый рулет из индейки

Ингредиенты:

Филе грудки индейки - 700 г

Яблоко - 150 г

Петрушка - 50 г

Перец чили - 5 г (по желанию)

Чеснок - 3 зуб

Растительное масло - 40 мл

Соль, перец по вкусу

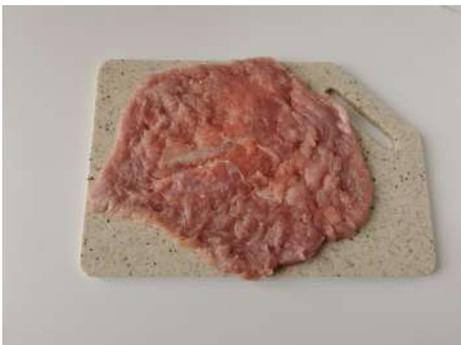
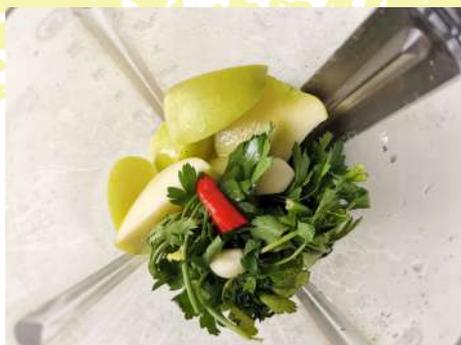
Эти рулеты всегда привлекают внимание и становятся местом притяжения праздничного застолья! А так как готовится это блюдо проще простого, то всегда становится будничным ужином оно тоже непременно станет.

Филе грудки индейки разрезаем вдоль пополам на два больших стейка. Хорошо отбиваем их при помощи кухонного молотка. Желательная толщина отбитого мяса должна быть около 3-5 мм.

Для соуса отправляем в чашу блендера дольки одного, лучше кислого, яблока (с кожурой, без сердцевины), пучок петрушки, чеснок, перец чили, масло и соль и перец. Измельчаем до пюреобразного состояния.

Получившейся зеленой массой обильно смазываем мясо птицы и заворачиваем его в рулеты, которые, в свою очередь, заворачиваем в фольгу. Выкладываем на противень и отправляем в духовку на 40-50 минут при 180С.

При подаче нарезаем рулеты на кусочки, толщиной около 4 см, красиво выкладываем на тарелку и едим с огромным удовольствием.



Нескучные котлетки

Ингредиенты:

Куриное филе- 300 г

Перец сладкий- 100 г

Сыр- 100 г

Зелень-20 г

Яйцо- 1 шт

Мука- 30 г

Соль, перец по вкусу

Рубленые куриные котлетки можно делать с чем угодно! Ранее в этом сборнике мы уже предлагали вашему вниманию базовый рецепт, а также котлетки с творогом.

В этом варианте покажем, что куриные котлеты можно делать с чем угодно! Они всегда получаются отменными!

Например, добавьте к рубленному куриному филе мелконарезанный сладкий перец, зелень и тертый сыр. Не забудьте яйцо для связки и буквально 1,5 ложки муки. Соль и перец по вкусу.

Выкладываем котлеты ложкой на разогретую сковороду с маслом и обжариваем по 5-7 минут с каждой стороны. Огонь средний.



Курочка в кляре

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Майонез - 2 ст. л

Соевый соус - 1 ст. л

Яйцо - 1 шт.

Сода на кончике ножа

Мука - 100 г

Перепробовав множество вариантов кляра, искренне считаем, что этот вариант лучший! Этим замечательным рецептом с нами поделилась читательница в далёком 2019 году и с тех пор он ходит в любимчиках.

Для кляра смешиваем майонез, соевый соус, соду на кончике ножа и яйцо. Добавляем муку и тщательно перемешиваем вилкой или венчиком. Консистенция получается довольно густой.

Нарезаем куриное филе на кусочки и хорошенько обваливаем в кляре. Обжариваем кусочки на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом по 4-5 минут с каждой стороны.

Кляр этот очень классный! Никуда не сползает, держится на ура! Такие куриные биточки хороши не только для обеда или ужина, их также крайне удобно брать с собой, так что они отлично подходят для вкусного перекуса в школе или на работе.



Изысканный ужин с творожным сыром и шпинатом

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г (2 шт.)

Сыр - 100 г

Творожный сыр - 100 г

Чеснок - 4 зуб

Шпинат - 50 г

Соль, перец по вкусу

Все же есть такие сочетания продуктов, которые всегда бьют прямо в цель! И что бы ты с ними ни приготовил, все будет вкусно!

Например, томаты и базилик, вишня и шоколад, яблоко и корица, грибы и сливки. Ну или пельмени и сметана:) Сочетание сыра и чеснока тоже входит в этот ряд.

В этом рецепте тоже будем делать упор на классику. Каждое куриное филе прорезаем вдоль не до конца, делая своеобразный кармашек.

Для начинки трем любой твердый сыр на терке, измельчаем чеснок, добавляем к ним творожный сыр, шпинат, щепотку соли и перемешиваем. «Прячем» начинку в куриное филе, которое кладем в форму смазанную маслом. Сверху солим и перчим и отправляем в духовку на 30 минут при 180С.

Получается очень вкусно и сытно.



Ужин за полчаса

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г (1 шт.)

Картофель - 200 г

Квашеная капуста - 200 г

Соль, перец по вкусу

Также для рецепта
понадобится пергамент.



Такой способ позволяет сохранить и приумножить сочность курицы!

Куриное филе разрезаем вдоль пополам на два стейка. Картофель очищаем и нарезаем тонкими слайсами (толщина около 2 мм).

На лист бумаги для выпечки выкладываем слой картошки, сверху кладём куриное филе, солим и перчим его. В завершении идёт квашеная капуста. Выкладываем ее на филе.

Затем накрываем эту красоту второй половиной пергамента и хорошо закрываем края. В духовку на 30 минут при 180С и ужин готов!



Бедро с ананасами

Ингредиенты:

Бедро куриное- 700 г
Ананасы конс.-1 б (масса нетто 560 г)
Базилик сушеный- 1 чл
Масло раст.- 50 мл
Соль, перец, по вкусу

Сочетание птицы и фруктов всегда вызывает молчаливый восторг. Изысканный и необычный вкус погружают в атмосферу какого-нибудь уютного рестораника.

Для маринада смешиваем соль, перец, сушеный базилик, немного растительного масла, измельченный чеснок и ананасовый сок из банки. Тщательно перемешиваем и заливаем бедрышки. Пусть полежат так минут 15-30.

А дальше выкладываем бедра на разогретую сковородку с растительным маслом и обжариваем до румяной корочки на сильном огне с двух сторон по 6-7 минут.

Далее огонь убавляем и добавляем к курице те самые ананасы из банки и оставшийся маринад. Закрываем крышку и тушим до полной готовности, 20 минут.



Курица с ароматом хлеба

Ингредиенты:

Курица - 2 кг

Пиво темное в банке - 1 шт. (0,5 л)

Чеснок - 3 зуб

Сушёные травы - 10 г

Соль, перец по вкусу

Курица в духовке часто ассоциируется с праздничным застольем, поэтому такое блюдо моментально заряжает соответствующим настроением, даже если это просто будничные ужин. Способ приготовления настолько прост, что ждать праздника совершенно необязательно.

Курицу моем и промакиваем бумажным полотенцем. В отдельной чашке смешиваем измельченный чеснок, сушёные травы, соль и перец. Получившейся смесью натираем курицу со всех сторон. Из трав отлично подойдут смеси прованских или итальянских трав.

В глубокий противень или форму для духовки наливаем немного воды (1 см), ставим в воду открытую банку пива (предварительно ее необходимо помыть) и на банку «нализываем» курицу. Крылышки оборачиваем фольгой, чтобы не сгорели.

Отправляем получившуюся конструкцию в духовку на час при 180С.

Минимум хлопот и «ручного труда», а результат очень порадует вкусом и сочностью. А легкий хлебный аромат в сочетании с сочностью курицы влюбит вас в этот способ.



