



В меру острое (а вообще, острота - по вкусу) блюдо из куриного филе. Вкусное и несложное.

Ингредиенты:

- куриные грудки - 1 кг
- помидоры (плотные, красные) - 250 г
- перец чили - 70 г
- красный лук - 1-2 шт.
- сок лимона - 2-3 ст.л. (или лайма - 1 ст.л.)
- цедра 1 лимона
- растительное масло - 1-2 ст.л.
- чеснок - 1-2 зубчика
- кинза (или петрушка) - небольшой пучок (40 г)
- красное сухое вино (по желанию) - 2 ст.л.
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Помидоры надрезать крест-накрест и опустить на 20-30 секунд в кипяток, а затем сразу в холодную воду.



Очистить помидоры от кожуры и нарезать небольшими кубиками.



Красный лук и чеснок измельчить.



Цилиantro мелко нарезать.



Измельчить зелень.



Добавить в смесь перец, острый перец, лимонную кислоту, соль, сахар, лимон (кроме зелени),



Посолить, поперчить по вкусу. Наполнить "кармашки" полученной смесью.



Сверху выложить зелень.



Заколоть куриное филе с нескольких сторон с помощью деревянных зубочисток.



Жарить грудки на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.



Положить грудки в кастрюлю (суповую (без крышки) или жарочную) с маслом, накрыть крышкой,



на медленном огне. К куриной грудке с томатной сальсой можно добавить сухое красное вино.



В конце приготовления добавить в соус зелень.



{loadposition pohogie-vtoryie}{loadposition new}