



МИТБОЛЛЫ В ТОМАТНО-ГРИБНОМ СОУСЕ

Продолжаю экспериментировать с куриной грудкой и тем, что вкусного, простого и полезного можно готовить из нее.

Когда перед ужином Георгий спросил, что я готовлю - я ответила "Митболлы"... Потом сложно было его усадить за стол. Он кричал: "Не хочу ФУТБОЛКИ"! :)

Зато, когда распробовал, сложно было его оторвать от этого блюда!



Понадобится:

для митболлов:

куриная грудка - 2-3 штуки

яичный желток - 1 штука

лук - 1/2

для томатного соуса:

томаты в собственном соку - 1 банка

томатная паста - 1 упаковка

грибы - 300 граммов

чеснок - 2 зубочка

лук - 1/2

тимьян - несколько веточек

соль и перец по вкусу

Приготовление:

Из грудинки сделай фарш, перемешай его с очень мелко нарезанным луком и яичным желтком.

Фарш посоли, поперчи и тщательно перемешай. Мокрыми руками сформируй небольшие шарики, размести в емкости для запекания, заверни в пищевую пленку и отправь в холодильник на полчаса. Мелко нарежь лук и грибы и обжарь в глубокой сковороде с толстым дном.



Добавь к луку и грибам бланшированные нарезанные помидоры и томатную пасту. Соус вари на небольшом огне 5-10 минут.

Добавь чеснок, тимьян, соль и перец.



Шарики из куриного фарша, обжарь на небольшом количестве растительного масла на сковороде. Только чтобы подрумянились. Затем переложи их в сковороду с томатным соусом и туши до полной готовности мяса. На гарнир можешь подать рис. Я сначала обжарила рис на той же сковороде, на которой подрумянивались митболлы, затем добавила немного воды и довела до готовности на медленном огне. Из специй использовала "хмели-сунели". Если честно, спутала с куркумой. Но получилось вкусно!

