



## ЛИМОННАЯ КУРОЧКА С ЛЕГКИМ САЛАТОМ

Праздники закончились и пора приводить свой рацион питания в норму. Куриная грудинка - самый оптимальный по стоимости и простоте приготовления, любимый всеми диетологами и фитнес-тренерами источник животного белка. Но как приготовить это нежирное мясо, которое не отличается особенным вкусом? Его легко пересушить и сложно придать ему вкус не особо влияя на его диетические качества.

Я очень часто готовлю грудинку и дети мои едят ее с удовольствием, без ничего.. просто с салатом.

Я не жарю ее на масле, но при этом она получается золотистой и нежной.

Я кладу ее на сухую холодную сковороду под крышку и включаю плиту на максимум. Как только под крышкой начинаются движения означающие кипение и шипения, я открываю крышку и не сбавляя огонь даю выпарится жидкости, как только та сторона на которой лежала грудинка подзолотилась, я переворачиваю и довожу до золотого цвета вторую сторону. Солю уже готовое блюдо. Ни в коем случае не накрываю второй раз крышкой (будет резиновая).

Получается очень нежно и ни грамма масла.

Но сегодня я поделюсь изумительным маринадом! Если вам больше нравятся яркие вкусы...



## Понадобится:

Для маринада (его хватит на 6-8 груденок):

лимоны - 2 штуки

оливковое масло - 1 столовая ложка

сухие прованские травы - 1 столовая ложка

неострая паприка - 1 столовая ложка

соль крупная - 1 чайная ложка

чеснок - 3 зубочка

куриное филе без кости - 2-8 штук

микс салатов - 1 упаковка

белые грибы - 5-6 штук

хумус - 1 столовая ложка

соль и перец

## Приготовление:

Приготовь маринад, для этого сними цедру с двух лимонов и выдави сок. Добавь оливковое масло, специи и рубленый чеснок. Перемешай.



Грудинку помой, отдели крупное филе от меньшей его части. И разрежь крупное филе вдоль так, чтобы не было сильно толстых кусков. Положи курицу в зип-пакет и влей маринад. Оставь при комнатной температуре на полчаса - час. Или в холодильнике на сутки (тогда лимонный маринад будет очень ярко чувствоваться).



Если курица была в холодильнике, вытащи ее заранее, чтобы она была комнатной температуры.

На сухую холодную сковороду (масло не наливай) выложи по два (максимум три) кусочка курицы и накрой крышкой. Включи плиту на максимум. Как только под крышкой услышится шипения и курица пустит сок, открой сковороду и дай ему выкипеть. Больше крышкой не накрывай. Как только золотится сторона на которой лежит курица переверни ее и не убавляя огонь готовь, пока не подзолотится вторая сторона.



Листья салата в большой миске посоли и смешай с хумусом и нарезанными грибами.

[www.sifood.com.ua](http://www.sifood.com.ua) - Лимонная курочка с легким салатом