



CHIKEN STEW

Мой Детокс в самом разгаре, но это не значит, что мои дети и муж голодают, я продолжаю их вкусно кормить.

Не могу найти правильный перевод названия этого блюда, поэтому так и буду его называть Chicken Stew. Stew - по-английски тушить, но это не совсем наше жаркое. В этом блюде должно быть столько подливки, чтобы оно было похоже на суп. Правда у меня пока я готовилась фотографировать, выкипел соус, но вы уж постарайтесь этого не допустить! Он настолько вкусный, что дети в удовольствии вымакивали его хлебушком.

Понадобится:

- куриные бедра - 6-8 штук
- картофель - 4-5 среднего размера
- корень сельдерея (по желанию) - небольшой кусочек
- лук - 1/2
- морковь - 1 штука
- чеснок - 2 зубчика
- мука - 2 столовые ложки
- молоко 2,5% **Гормолзавод** - 200 миллилитров
- тимьян - несколько веточек
- сливочное масло - 30 граммов
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

В первую очередь положи в кастрюльку корень сельдерея (кусочек 2*2 сантиметра) и нагрей воду.

Куриные бедра помой, обсуши, сними с них шкурку и срежь мясо. Шкурку можно выбросить, а косточки положи в воду к сельдерею и свари бульон.

Хорошо разогрей сковороду ICOOK и на сливочном масле небольшими порциями обжарь куриное мясо со всех сторон до золотистого цвета (не обязательно до полной готовности).



Убери обжаренное мясо и добавив немного сливочного масла на эту же сковороду обжарь мелко порезанный лук. Картофель помой и не очищая шкурку нарежь поперек, кружочками. Морковь очисти и тоже нарежь кружочками. Добавь овощи к луку и обжаривай несколько минут.



К этому моменту, должен уже быть готов бульон. Добавь к овощам курицу, посоли, посыпь мукой и перемешай. Влей бульон накрой крышкой и готовь на среднем огне пока морковь не станет мягкой. По необходимости добавляй еще

бульон, жидкости должно быть много.

Затем влей молоко, выдави чеснок, посыпь тимьяном и перемешай. Еще немного убавь огонь и готовь под крышкой пять минут.



Готовое блюдо выложи в глубокие тарелки и подавай с хлебом, чтобы вымакивать соус.

www.sifood.com.ua - Chicken Stew