



Куриная грудка с грибами и чечевицей по-провански



Ингредиенты

◦ Шампиньоны резаные	1/3 банки (135г)
◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Томаты Черри	1/4 банки (120г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Тимьян	3 веточки
◦ Петрушка	4 веточки
◦ Гвоздика	8 шт.
◦ Лук репчатый	1/2 шт.
◦ Лавровый лист	2 шт.
◦ Бульон куриный	100 мл
◦ Томатная паста	3 ст. л.
◦ Куриная грудка	2 шт.
◦ Масло сливочное	1 ст. л.
◦ Лук-порей (белая часть)	1/2 стебля
◦ Перец душистый горошек	1 щепотка
◦ Вода	500 мл
◦ Соль	по вкусу
◦ Перец	по вкусу
◦ Тимьян	3 веточки
◦ Петрушка	4 веточки
◦ Гвоздика	8 шт.
◦ Лук репчатый	1/2 шт.
◦ Лавровый лист	2 шт.
◦ Бульон куриный	100 мл
◦ Томатная паста	3 ст. л.
◦ Куриная грудка	2 шт.
◦ Масло сливочное	1 ст. л.
◦ Лук-порей (белая часть)	1/2 стебля
◦ Перец душистый горошек	1 щепотка
◦ Вода	500 мл
◦ Соль	по вкусу
◦ Перец	по вкусу
◦ Тимьян	3 веточки

° Петрушка	4 веточки
° Гвоздика	8 шт.
° Лук репчатый	1/2 шт.
° Лавровый лист	2 шт.
° Бульон куриный	100 мл
° Томатная паста	3 ст. л.
° Куриная грудка	2 шт.
° Масло сливочное	1 ст. л.
° Лук-порей (белая часть)	1/2 стебля
° Перец душистый горошек	1 щепотка
° Вода	500 мл
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



45 мин



2 порции



185 ккал

1. Вставьте гвоздику в половинку репчатого лука. Положите в сотейник с водой, добавьте лавровый лист, душистый перец и стебли петрушки, посолите. Добавьте куриное филе и варите его в течение 25 минут.

2. Мелко нарежьте порей. Раздавите неочищенный чеснок. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте в нем порей с чесноком. Добавьте веточку тимьяна, перемешайте.

3. Добавьте в сковороду пару ложек бульона, затем — шампиньоны; перемешав, дайте обжариться. Потом добавьте томатную пасту и готовьте, помешивая, еще 4–5 минут. Уберите зубчики чеснока и тимьян.

4. Добавьте чечевицу и еще пару ложек бульона. Посолите и поперчите.

5. Остудите курицу и нарежьте ее ломтиками.

6. Чечевицу выложите на тарелку, сверху ломтики курицы. Украсьте несколькими томатами, петрушкой и оливковым маслом.



Совет

Чтобы куриная грудка была более сочной и наваристой, дайте ей полностью остыть в бульоне.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>