



Куриная грудка в белом вине, с чечевицей и томатами черри



Ингредиенты

| | |
|-------------------------|------------------|
| ◦ Чечевица "На пару" | 1/2 банка (150г) |
| ◦ Томаты Черри | 1/8 банки (60г) |
| ◦ Чеснок | 2 зубчика |
| ◦ Розмарин | 6 г. |
| ◦ Томат крупный | 1 шт. |
| ◦ Куриная грудка | 320 г. |
| ◦ Базилик зеленый | 8 г. |
| ◦ Оливковое масло | 2 ст. л. |
| ◦ Вино белое сухое | 20 мл. |
| ◦ Лук-шалот средний | 1 шт. |
| ◦ Перец красный сушеный | 1/2 ч. л. |
| ◦ Соль | по вкусу |
| ◦ Чеснок | 2 зубчика |
| ◦ Розмарин | 6 г. |
| ◦ Томат крупный | 1 шт. |
| ◦ Куриная грудка | 320 г. |
| ◦ Базилик зеленый | 8 г. |
| ◦ Оливковое масло | 2 ст. л. |
| ◦ Вино белое сухое | 20 мл. |
| ◦ Лук-шалот средний | 1 шт. |
| ◦ Перец красный сушеный | 1/2 ч. л. |
| ◦ Соль | по вкусу |

Способ приготовления:



15 мин



2 порции



114 ккал

1. Куриную грудку натрите солью, перцем и белым вином. Смажьте оливковым маслом. Лук нарежьте мелкими кубиками.

2. На хорошо прогретую сковороду выложите куриную грудку, веточку розмарина и чеснок, обжарьте курицу до золотистой корочки со всех сторон.

3. В эту же сковороду выложите лук, так же слегка его поджарьте и переложите курицу на тарелку (внутри она будет сырая). Добавьте чечевицу, влейте белое вино. В этот момент натрите на крупной терке томат и отправьте его в сковороду.

4. Отправьте в сковороду куриную грудку, приправьте красным перцем и добавьте томаты черри, закройте крышкой и готовьте на среднем огне 6–8 минут.

5. Выложите чечевицу на тарелку, на нее куриную грудку и декорируйте листиками базилика и розмарином.</p></div>

Совет

На вине можно сделать изумительный соус. Добавьте вино на сковороду, после того как обжарите куриную грудку со всех сторон. Добавьте чайную ложку сливочного масла. На куриной грудке образуется винная глазурь, которая создаст потрясающий аккомпанемент ее вкусу.

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