



## Куриный графен с кукурузой и маслинами



### Ингредиенты

◦ Маслины без косточки	1/4 банки (75г)
◦ Кукуруза сладкая в зернах	1 банка (340г)
◦ Кориандр молотый	щепотка
◦ Перец	по вкусу
◦ Помидоры	4 шт.
◦ Розмарин	1 веточка
◦ Сыр гауда	100 г
◦ Лук репчатый	4 шт.
◦ Филе куриное	3 шт.
◦ Масло оливковое	6 ст. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Кориандр молотый	щепотка
◦ Перец	по вкусу
◦ Помидоры	4 шт.
◦ Розмарин	1 веточка
◦ Сыр гауда	100 г
◦ Лук репчатый	4 шт.
◦ Филе куриное	3 шт.
◦ Масло оливковое	6 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



30 мин



3 порции



214 ккал

1. Куриное филе нарежьте очень мелкими кубиками и измельчите лук и помидоры. Маслины нарежьте колечками. Сыр натрите.<br>
2. Нагрейте в сотейнике 3 столовых ложки оливкового масла, выложите мелко нарезанную курицу и половину лука, обжаривайте на среднем огне 5 минут, затем добавьте маслины (оставьте немного для украшения) и кориандр, все поджарьте и снимите с огня.<br>
3. В отдельном сотейнике обжарьте на 3 столовых ложках оливкового масла оставшийся лук и помидоры. Добавьте кукурузу.<br>
4. В жаропрочное блюдо уложите чередующимися слоями смеси с курицей и кукурузой. Каждый слой немного посолите и поперчите. Сверху посыпьте тертым сыром, украсьте блюдо маслинами.<br>
5. Поставьте блюдо в разогретую до 220°C духовку и запекайте 10-12 минут. Подавайте очень горячим, украсив веточкой розмарина для аромата.



---

## Совет

Если форму обмазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями, у гарнира будет пикантная корочка.

---

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