



Острая курица и сладкий картофель с гуакамоле



Ингредиенты

◦ Капуста брокколи	1/2 упаковки (200г)
◦ Куриная грудка	2 шт.
◦ Перец красный молотый	1 щепотка
◦ Батат	1 шт.
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Помидоры	1 шт.
◦ Сок лимона	1 ч. л.
◦ Лук-резанец	1 ч. л.
◦ Смесь перцев	1 ч. л.
◦ Яйцо куриное	2 шт.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Соль	1 ч. л.

Способ приготовления:



40 мин



2 порции



104 ккал

1. Приготовьте курицу. Нарежьте грудку на небольшие кусочки и отбейте. Взболтайте яйцо в пиале и добавьте смесь перцев, чтобы курица была очень острая и перченая. Обжарьте на оливковом масле, посолите в конце.

2. Приготовьте сладкий картофель. Почистите его, посолите и обваляйте в растительном масле. Быстро обжарьте на сковороде и затем запекийте в режиме "гриль" в духовке или микроволновке до готовности.

3. Приготовьте гуакамоле. Отделите мякоть авокадо и разомните ее вилкой, добавьте лук, мелко нарезанный помидор, красный перец, сок лимона и хорошо перемешайте.

4. Брокколи отварите две минуты в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и сразу же промойте холодной водой. Чем быстрее это сделать, тем ярче цвет будет у брокколи.

5. Сервировка блюда: красиво нарежьте грудку, выложите гуакамоле на сладкий картофель, добавьте брокколи.



Совет

Выбирайте для этого блюда спелый авокадо. Хороший плод должен быть равномерно окрашен и быть мягким при надавливании.

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