



Сырная корзинка с сальсой из курицы, печеной фасоли и кукурузы



Ингредиенты

◦ Кукуруза сладкая в зернах	1/6 банки (50г)
◦ Фасоль печеная	1/3 банки (180г)
◦ Смесь мексиканских специй: кумин, кориандр, паприка, чили, душистый перец, черный перец	по вкусу
◦ Гуакамоле	40 г
◦ Соль, перец	по вкусу
◦ Базилик	10 г
◦ Куриная грудка	1 шт.
◦ Белое сухое вино	30 мл
◦ Сыр твердый тертый	160 г
◦ Смесь мексиканских специй: кумин, кориандр, паприка, чили, душистый перец, черный перец	по вкусу
◦ Гуакамоле	40 г
◦ Соль, перец	по вкусу
◦ Базилик	10 г
◦ Куриная грудка	1 шт.
◦ Белое сухое вино	30 мл
◦ Сыр твердый тертый	160 г

Способ приготовления:



15 мин



2 порции



218 ккал

1. Замаринуйте тонко нарезанную куриную грудку в вине и оливковом масле.

2. Нагрейте духовку до 170 градусов. На противень выложите лист пергамента, сделайте одинаковые круги из тертого сыра. Важно, чтобы сыр располагался равномерно.

3. Готовьте сыр в духовке в течение нескольких минут до образования корочки.

4. Пока сыр не остыл, придайте ему форму корзиночек с помощью чашки или формы для крем-брюле.

5. На хорошо прогретой сковороде обжарьте курицу до золотистой корочки, добавьте запеченную фасоль, кукурузу, вино и смесь мексиканских специй. Перемешайте, тушите 2–3 минуты.

6. На хрустящие сырны лепешки выложите соус гуакамоле, затем – куриную сальсу и декорируйте свежей зеленью.

7. Как приготовить гуакамоле для этого рецепта, смотрите [здесь](https://bonduelle.ru/recipes/snacks/tosty-s-guacamole-i-beloy/).



Совет

Сырные корзинки можно приготовить на сковороде, для этого вам понадобятся большая, широкая сковорода и пергамент. Лист пергамента не позволит сыру пригореть, поэтому смело выкладывайте на него сыр и жарьте, как обычные оладушки, – с одной стороны и с другой.

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