

Курица со сладким перцем по-испански

Птица

13

Сладкий перец, нежное куриное мясо, свежая зелень и маслины - ингредиенты этого рецепта традиционны для блюд испанской кухни.



4 порции

Ингредиенты

- 1 выпотрошенная тушка курицы (около 1,2 кг)
- 100 г маслин без косточек
- 100 мл куриного бульона
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 3 зубчика чеснока
- 2 красных сладких перца
- 2 веточки базилика
- 1 веточка розмарина
- 1 ст. ложка молотого сладкого перца
- щепотка кайенского перца, соль

Подготовка: 35 мин.
Приготовление: 30 мин.

В одной порции: 550 Ккал/2310 кДж;
белки: 53 г, жиры: 35 г, углеводы: 8 г

1. Разделите курицу на 6 частей (2 крылышка, 2 ножки и 2 грудки), вымойте их под холодной проточной водой и обсушите бумажным полотенцем. Оборвите с веточки розмарина листья и измельчите их вместе с очищенным чесноком.
2. Разогрейте на большой сковороде оливковое масло и обжарьте порционные куски курицы. Посыпьте мясо розмарином с чесноком, солью, перцем (молотым и кайенским). Тушите все под крышкой на маленьком огне в течение 15 минут.
3. Вымойте сладкий перец, разрежьте пополам, удалите семенные гнезда, а затем разрежьте плод на 8 частей. Вместе с маслинами положите перец к мясу. Полейте курицу бульоном и тушите еще 15 минут.
4. Листья базилика оборвите, сверните в трубочку и нарежьте тонкими полосками. Перед подачей на стол посыпьте готовую курицу базиликом.

Способ подачи

К этому интересному испанскому блюду в качестве гарнира хорошо подать отварной рис с шафраном и листовой салат. Также на столе будут уместны свежий белый хлеб и красное вино.



Готовим рис с шафраном: 0,1 г шафрана залейте 1-2 ст. ложками кипящей воды, а затем влейте эту смесь в кастрюлю к 250 г риса.



Блюдо будет еще вкуснее и питательнее, если взять очень спелые помидоры. Нарежьте их крупными кусками и добавьте к готовящейся курице.

Инвентарь и посуда

- Большая сковорода алюминиевая или стальная антипригарная
- Набор ножей
- Разделочная доска
- Алюминиевая кастрюля

Блюда из домашней птицы