

Кинза Маркет


Кинза
Маркет

Куриная грудка в кокосовом молоке с киноа и овощами

Сложность: **средняя**



В инструкции

 1 порция

Время
приготовления

 30 минут

Масса нетто

 400 гр.

Пищевая
и энергетическая
ценность
на 100 гр. продукта

белки 12,3 гр.

жиры 6 гр.

углеводы 4,4 гр.

калории 121 Ккал.

Инвентарь
для приготовления:

- разделочная доска
- противень
- лопатка
- сковорода
- небольшая кастрюля
- ложка
- нож
- духовка

Дополнительные
ингредиенты:

- соль
- растительное масло



Состав набора:



Маринованная
куриная грудка



Киноа



Капуста
цветная



Сливки 22%



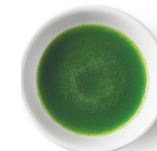
Морковь
отварная



Кокосовое
молоко



Капуста
брокколи



Зелёное
масло



Посмотрите
видеоинструкцию на сайте
kinzamar.ru



Поднесите смартфон к QR коду
уместив весь квадрат кода
в камеру, произойдет
считывание кода.

Инструкция по приготовлению



1. Разделите ножом брокколи и цветную капусту на соцветия. Затем соцветия разрежьте вдоль пополам.



2. Отварную морковь нарежьте колечками толщиной 0,5 см..



3. Поставьте небольшую кастрюлю на сильный огонь, залив в неё воду из расчёта 100мл воды на одну порцию киноа. Посолите воду. После закипания высыпьте киноа в кастрюлю, помешайте, закройте крышкой, убавьте огонь до среднего и варите под крышкой до полного выкипания жидкости. Не забывайте периодически проверять, как идёт процесс, чтобы не допустить пригорания киноа.



4. Разогрейте в сковороде на среднем огне 3 столовые ложки растительного масла. Обжарьте со всех сторон куриную грудку до золотистого цвета. Приправлять солью и перцем не нужно.



kinzamar.ru



kinzamar.ru



kinzamar.ru



5. Положите обжаренную куриную грудку на противень и запекайте её в духовом шкафу при температуре 180°C в течение 10-15 минут. Через 10 минут проверьте готовность грудки, разрезав её вдоль на 2 половины.



6. Разогрейте в сковороде на среднем огне 3 столовые ложки растительного масла. Выложите на разогретую сковороду нарезанную отварную морковь, соцветия брокколи цветной капусты. Приправьте овощи солью. Жарьте 2 минуты, периодически помешивая, затем добавьте сливки и продолжайте жарить ещё около минуты. Добавьте готовый киноа, перемешайте. Ещё через минуту влейте кокосовое молоко, перемешайте, дайте закипеть и убавьте огонь.



7. Достаньте из духовки куриную грудку. Разрежьте её вдоль пополам (если вы ещё этого не сделали, проверяя готовность грудки).



8. На тарелку по всей поверхности равномерно выложите из сковороды готовый гарнир. Сверху в центр положите разрезанную грудку. Полейте блюдо по кругу зелёным маслом.

Наслаждайтесь!