ГРУДКИ С МОРКОВНОЙ ЛАПШОЙ

7:22 Andrey Sharkov 0 Comments

Вот и наступила пятница, а это значит, что у многих из нас будет 2 выходных. Чтобы в эти дни вам не пришлось тратить много времени на готовку, представляем вам рецепт, на приготовление, которого вы потратите всего 15-20 минут. При этом вы получите не жирное, обогащённое белками, а также полезными углеводами блюдо.

Итак, чтобы приготовить это блюдо нам понадобится:

· 4 куриные грудки

· 8 морковок

· 20 мл оливкового масла

· 1 зубчик чеснока

· Пучок петрушки

· Соль и перец по вкусу

Очистите морковку и нарежьте с помощью картофелечистки на длинные тонкие полоски, похожие на пасту фетучини. Выложите её в холодную кастрюлю. Затем выставьте среднюю степень нагрева на плите и поставьте кастрюлю на плиту. Когда стрелка термоконтроллера достигнет середины зеленого поля, отключите плиту, уберите с конфорки кастрюлю и дайте морковке настояться в течение 10 минут.

Чтобы приготовить куриные грудки, разогрейте сковороду. Проверить нагретость посуды можно, брызнув несколько капель воды на дно сковороды, если будет эффект жемчужины, то можно смело начинать. Курицу жарить по 4-5 минут с каждой стороны, пока она не достигнет золотого цвета.

Когда всё готово, выложите морковь на блюдо, посыпьте измельченным чесноком и петрушкой. Приправьте немного солью и перцем. Сверху выложите куриные грудки, предварительно нарезанные на порционные кусочки.

Добавьте по вкусу специи и сбрызните оливковым маслом.

Приятного аппетита!