

Ваш рецепт "ЖАРКОЕ НА ГРИЛЕ "



Расколите угли на финском гриле-барбекю. Куриные ножки вымойте, просушите. Смешайте соевый соус и 2 ст. и растительное масло. Курицу натрите солью, перцем и соусом. Выложите на решетку. Жарьте до корочки, переложите на блюдо и накройте, чтобы курица не остыла. Очистите перец от семян, лук и чеснок от шелухи, морковь от кожуры. Цветную капусту разделите на соцветия, а у фасоли снимите боковые нити. Вскипятите 1л воды, подсолите и бланшируйте в ней в течение 3-4 минут цветную капусту, затем быстро окуните в холодную воду и дайте ей стечь; затем нарезанные кусочками стручки фасоли (также остудите). Нарезьте полосками перец и морковь. Лук и чеснок нашинкуйте, помидоры нарежьте дольками. Разогрейте растительное масло в чугунной сковороде и обжарьте лук, чеснок, добавьте сладкий перец, через 3-4 минуты фасоль и капусту. Жарте еще 5 минут, перемешивая. Добавьте помидоры, посолите и поперчите, накройте крышкой и тушите 10 минут. Влейте вино, высыпьте измельченную зелень, в течение 2-3 минут и снимите с жара. Выложить овощи в блюдо с курицей и накройте. Дайте постоять 15 мин.

Для приготовления данного блюда Вам необходимо:

Куриные ножки или бедрашки - 6 шт.

Соевый соус - 3 ст.л.

Растительное масло - 1/2 ст. и Мед - 1 ст.л.

Сладкий перец - 2 стручка

Лук красный - 1 шт. / Помидоры 2 шт.

Цветная капуста - 200 г.

Чеснок - 1 зуб. / Морковь - 1 шт.

Стакан красного вина

Зелень, молотый перец, соль по вкусу

Компания "ФинГриль" желает Вам приятного аппетита !

www.fingrill.ru

+7 (495) 762 57 52

Финские грили-барбекю «Tundra Grill» и «Valugrilli».