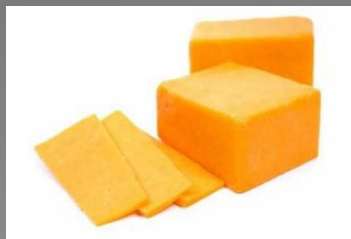
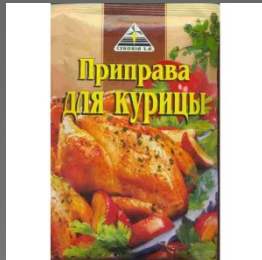


Курица с ананасами!!! «Тропик»



Необходимые продукты и приспособления!!!

- продукты: Куриная грудка, консервированные ананасы, сыр, приправа для курицы, соль, подсолнечное масло.
- Приспособление: доска разделочная, ножи, лист для выпекания.



Способ приготовления!!!

- Филе режем пополам. Слегка солим, посыпаем специями и, добавив столовую ложку. Обычно мало кто заворачивается составлением смеси для готовки. Берут готовую «Для курицы». Ну, наверное, имеет смысл. Но если кому интересно, для курицы лучше всего подходит смесь:
- Соль — 1 ч.л.; Красная сладкая паприка — 1 ч.л.; Карри — 1 ч.л.; Перец черный молотый — на кончике ножа; Кориандр молотый — на кончике ножа; Базилик сухой — щепотка; Чеснок в гранулах -0.5 ч.л.; Перец Чили — на свое усмотрение.
- Пока мясо отдыхает в холодильнике, трем на мелкую терку сыр. Сыр лучше не острый а сладкий, типа «Радомер», «Швейцарский». С большими дырочками. Сыра надо грамм 300.
- Сыр натерли. Банку с ананасами открыли, жидкость слили, хотя у меня ее выпивают. Кружочки извлекли. Обычно их в банке 10 штук.
- Режем кружочки пополам. Кусочком мяса — 20, кусочков ананаса — 20.
- Достаем мясо. Противень слегка смазываем растительным маслом, чтобы мясо не пристало во время жарки. Раскладываем кусочки на противне, стараясь, чтобы они лежали не плотно, но и без промежутков.
- На каждый кусочек мяса — по пол колечка ананаса.
- Все посыпаем тертым сыром. Полностью. Чтобы ни мяса, ни ананасов видно не было. Сверху можно немного майонеза. Но можно и без него.
- Посыпаем сыром
- Можно и майонезом
- Ставим в духовку, при температуре 180 градусов. Минут 30-40. Как только все подрумянилось и мясо готово — вытаскиваем. Главное не пропустить момент, иначе подгорит.
- Употреблять можно как горячим, так и холодным. Для праздничного стола можно готовить накануне, а потом быстро разогреть в микроволновой печи.
- Очень питательно и вкусно. Особенно, если положить кусочек горячей курицы на свежий хлеб.
- Приятного аппетита!

Фотосессия!!!



Себестоимость!!!

Курица	2шт	100руб
Сыр	200гр	50руб
Ананасы	400гр	45руб
Приправа для курицы	1шт	9руб
Итого:		204руб(4порции)

◎ Приятного аппетита!!!

