

КУРИЦА НА СОЛИ



Куриное мясо можно использовать как самостоятельное блюдо или в качестве ингредиента – например, в салатах. Быстрота приготовления обеспечивает курице широкий диапазон использования, от легких закусок до вторых блюд. Предлагаемый ниже рецепт с успехом можно использовать и в каждодневном меню, и для торжественных случаев.

Данный рецепт рассчитан на 6 персон.

Ингредиенты: Курица (1300-1500 г), соль крупного помола – 1 кг.

Для гарнира: помидор – 3 шт., сладкий перец – 2-3 шт., лимон – 1 шт., листья салата.

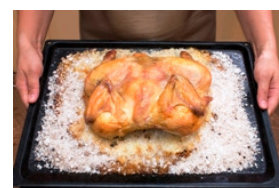
Этап 1. Курицу предварительно хорошо разморозить. Кухонными ножницами разрезать тушку вдоль грудной части.



Этап 2. На металлический противень высыпать соль слоем толщиной примерно 1 см. На соль выложить тушку разрезом вниз.



Поставить противень в духовку, разогреть до 180°. Держать 30-40 минут до образования золотистой корочки.



Этап 3. На фарфоровом блюде разложить предварительно вымытые и просушенные листья салата. Положить на них курицу и гарнировать нарезанными свежими овощами. При желании можно мясо сверху посыпать нарезанной зеленью петрушки, укропа, сельдерея.



Совет: в качестве гарнира можно подать запеченный картофель. Для этого взять 5 картофелин среднего размера, вымыть, очистить, разрезать каждую на 4 части. Картофель посолить и смазать оливковым или растительным маслом. Выложить на противень, запекать в духовке около 30 минут до образования золотистой корочки. Вместо масла можно использовать смесь из майонеза с черным перцем.