Куриные бёдра с овощами

Добавил(а) Оля
29.09.15 09:14 - Последнее обновление 29.09.15 09:56





Продукты

- Куриное бедро - 2 кг
- Баклажан 1 шт., перцы - 4 шт., лук - 2 шт.
- Соль, перец, томатная паста 2 ст.л.
- Чеснок, свежий укроп

- Растительное масло



Мясо очищаем от шкуры.

Выкладываем в сковороду с высокими краями, добавляем немного растительного масла и жари



Баклажан, перец нарезаем кубиками среднего размера. Лук нарезает полукольцами.



Мясо готово. Солим , перчим. Выкладываем на тарелку.



В эту же сковороду выкладываем овощи, солим, перчим, добавляем растительное масло 5-6 ст.л



В готовые овощи добавляем томатную пасту и 0,5 ст. воды, перемешиваем. Оставляем на средне

Снимаем с огня. Добавляем рубленный укроп и чеснок.



В овощи выкладываем мясо. Хорошо перемешиваем и оставляем на 5-10 минут под крышкой.



Подаём блюдо горячим.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

{kunena_discuss:12}