

Курица в капустной рубашке

Этот «хитроумный» рецепт – дальний родственник семейства голубцов, но у него свой почерк и шарм.



100 г куриного филе, 2 больших капустных листа, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки измельчённого зелёного лука, соль, специи, растительное масло.

Свежие капустные листья отварить в подсоленной воде до мягкости. Слегка отбить их или срезать с них утолщения.

Куриное филе разрезать вдоль на две части, посолить, посыпать специями и обжарить на растительном масле.

Каждый кусочек курицы завернуть в капустный лист и обжарить со всех сторон. Подлить немного бульона и потушить на медленном огне под крышкой 10 минут.

Приготовление соуса: сметану прогреть, добавить соль, не давая закипеть, всыпать измельченный зелёный лук, перемешать и сразу же снять с огня.

При подаче полить курицу тёплым соусом, а блюдо украсить зеленью укропа и петрушки.