

Куриные грудки, запеченные с киви



0,5 кг куриных грудок, 3-4 шт. киви (в зависимости от размера), 200 г твёрдого сыра, 1 апельсин, 250 г майонеза, карри, соль, черный молотый перец.

Срезать мясо грудки с кости, чтобы получилось 4 плоских филе. Замариновать их (соевый соус + молоко). Оставить на парутройку часов или же на всю ночь.

Достать филе из маринада, слегка отбить. Выложить куриное мясо на противень или в форму. Филе по вкусу поперчить, посолить, посыпать карри. Киви очистить, нарезать кружочками и разложить поверх грудок.

Приготовление соуса: майонез смешать с цедрой апельсина, 3-4 ст. ложками апельсинового сока, натёртым сыром. Можно добавить специи для курицы.

Покрыть грудки получившимся соусом. Запекать их в заранее разогретой до 180° духовке 30-40 минут. Подавать с овощами или любым гарниром. Изумительное блюдо, благоухающее и нежное.

Время приготовления 50 минут