

«КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ»

СТРЕКАЛОВСКАЯ НАДЕЖДА ПК.17А

Ингредиенты:

куриная грудка,
яйцо куриное,
масло сливочное,
свежий укроп,
соль,
мука пшеничная,
сухари панировочные,
масло подсолнечное





Первым делом подготовим масло - оно должно быть мягким, чтобы легко смешалось с измельченным свежим укропом.

Соединяем масло с укропом, хорошо перемешиваем. Удобнее всего это делать 2 столовыми ложками, формируя колбаски.

Помещаем их в морозилку, пока будем заниматься мясом.



Куриные грудки помыть и обсушить. Разрезаем их вдоль, чтобы получилось 4 плоских куска. В грудке есть внутренняя часть, она называется филе-миньон - самое мягкое и нежное мясо.



Далее отбиваем мясо кухонным молотком.
Чтобы работать было легче, а на столе сохранилась чистота, кладем 1 кусок мяса на доску, затягиваем пищевой пленкой. Так отбиваем все мясо. Затем его немного солим по вкусу.



Масляные заготовки подмерзли - они твердые и с ними можно работать.



Берем кусочек филе-миньон и заворачиваем в него масло.



Затем выкладываем маленькую заготовку на отбитое куриное филе (с краю) и еще раз заворачиваем.



Получается вот такая котлета, в которой масло надежно укутано в целых два мясных слоя. Это очень важно, так как в процессе жарки это масло может вытечь, а это уже получится не котлета по-киевски. Форма котлеты должна быть такой: она овальная с заостренными концами.



Теперь первичная панировка - в пшеничной муке. Тем временем ставим на плиту кастрюльку с маслом и разогреваем его.



Разболтаем яйцо и обволакиваем в нем котлеты.



Сразу же после этого - панировка в сухарях.



Как масло нагрелось - от него должен исходить легкий дымок. Обжариваем каждую котлету до румяного состояния на среднем огне около 5 минут.



Затем перекладываем котлеты по-киевски в подходящую форму для запекания и доготавливаем их в горячей духовке при 190 градусах около 15 минут.



Приятного аппетита !!!