

Бескостная курица, фаршированная грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **174.78 ккал.**
Белки: **13.7 г.**
Жиры: **13.1 г.**
Углеводы: **0.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/beskostnaya-kurica-farshirovannaya-gribami/>

Ингредиенты:

- курица 1,5 кг
- шампиньоны 300 г
- лук белый 1 шт
- масло растительное 30 мл
- соль по вкусу
- перец, специи kotanyi по вкусу
- фарш смешанный 300 г

Приготовление:

Курицу аккуратно освободить от костей удобным способом, желательно, не делая дополнительных надрезов.

Лук измельчить, слегка обжарить на растительном масле.

Со шляпок шампиньонов снять пленку, нарезать пластинками.

К луку добавить грибы и быстро продолжить обжаривание до мягкости грибов. Важно, чтобы грибы не пустили сок, поэтому солить их нужно остывшими.

Курицу можно нафаршировать луково-грибной смесью, а можно к грибам добавить 300 г сырого свиного фарша. Посолить, поперчить по вкусу.

Тушку курицы (в том числе крылья, бедра и голени) равномерно заполнить грибами.

Разрез зашить нитками. Посолить, поперчить по вкусу.

Можно приступить к приготовлению сразу, а можно, накрыв пищевой пленкой, отправить в холодильник до следующего вечера.

Подготовленную курицу обжарить с 2-х сторон на растительном масле до румяной корочки.

Для более равномерного и быстрого прожаривания накрыть курицу плоской тарелкой и поставить гнет.