

Курица в горчичном соусе со спаржей



На 100 грамм:
Калорийность: **103.96 ккал.**
Белки: **16.95 г.**
Жиры: **2.75 г.**
Углеводы: **2.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-gorchichnom-souse-so-sparzhej/>

Ингредиенты:

- куриные грудки - 2 шт
- спаржа - 150 гр
- сливки 10% - 100 мл
- горчица - 2 ст.л
- сушеная петрушка - 1 ст.л

Приготовление:

Для начала нужно подготовить куриные грудки. Для этого на разделочной доске я посыпаю грудки перцем и солью (здесь никакие другие специи не нужны, вся роль отдаётся соусу). Накрываю пленкой и хорошенько отбиваю скалкой (или специальным мясным молоточком). Мы получаем сразу несколько преимуществ. Во-первых, курица лучше и равномернее пропитывается солью и перцем мы как бы вбиваем их внутрь. Во-вторых, курица приготовится быстрее (т.к. стала тоньше) и равномернее (т.к. слой и правда становится одной толщиной). Готовые грудки отправляем жариться, без масла на гриле или сковороде. Готовое мясо убираем в сторону. Кстати, никогда не начинайте резать мясо сразу после сковороды. Все соки попросту вытекут из него, а мясо станет сухим. Лучше дать отдохнуть минут 5.

Приготовим спаржу, не важно замороженную или свежую. Необходимо бросить в подсоленную кипящую воду на 3-4 минуты. А вот секрет чтобы спаржа оставалась хрустящей и ярко зеленой (то же срабатывает с любыми зелеными овощами), нужно резко прекратить процесс готовки. Как? Опустив на минуту спаржу в ледяную воду.

Ну и самое время приготовить горчичный соус. В сотейнике смешиваем сливки, горчицу и сушеную петрушку. Хорошенько перемешиваем и ставим на медленный огонь. Варить соус нужно до тех пор, пока он не уменьшится в объеме и не станет довольно густым. Готовым соусом поливаем щедро курицу и подаём со спаржей. Вкус получается очень

интересным, с одной стороны островатая горчица, с другой кремовая сливочная текстура.