

Куриная грудка под соусом из КЛЮКВЫ



На 100 грамм:
Калорийность: **98,74 ккал.**
Белки: **15,45 г.**
Жиры: **0,84 г.**
Углеводы: **6,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-pod-sousom-iz-klyukvy/>

Ингредиенты:

- 0.5 кг филе курицы
- несколько зубчиков чеснока
- 0.25 чайной ложки сухой паприки
- 0.5 чайной ложки горчицы
- итальянские травы, свежая петрушка и укроп

Для соуса:

- 200 г ягод клюквы
- Столовая ложка меда
- Ложка крахмала

Приготовление:

Тщательно промыть филе и обсушить бумажным полотенцем;
Чеснок раздавить и смешать с приправами и каплей оливкового масла;
Натереть приправами и солью подготовленное филе. Дать курице замариноваться несколько часов;
Отправляем наше филе в духовку, разогретую до 200, запекаем до готовности 30-40 минут.

Соус:

Большую часть ягод клюквы (несколько ягод необходимо оставить для оформления блюда) залить 250 мл воды и довести до кипения.
Протереть клюкву с помощью сита. В полученное ягодное пюре добавить мед, соль, крахмал и довести смесь до кипения. Огонь убавить и помешивая, варить до необходимой густоты,

остудить.

Блюдо готово, осталось лишь выложить курицу порционно, приправить клюквенным соусом, украсить зеленью и свежими ягодами.