

# Пастрома из куриного филе в мультиварке



На 100 грамм:  
Калорийность: **149,67 ккал.**  
Белки: **19,45 г.**  
Жиры: **5,78 г.**  
Углеводы: **3,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pastroma-iz-kurinogo-file-v-multivarke/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 900 г (можно индюшиное)
- мёд - 3 ч. л
- горчица зернистая - 3 ч. л
- соевый соус - 3 ч. л
- масло оливковое - 5 ст. л
- соль - 2 ч. л
- перец красный сладкий молотый - 2 ст. л
- чеснок - 10 г

## Приготовление:

Куриное мясо промойте и положите просушиться на полотенце. Затем приготовьте маринад. В любой удобной посуде соедините мед, горчицу, соевый соус, соль, перец и три ложечки масла. Наколите филе несколькими зубочистками в разных местах.

Грудку положите в контейнер или банку, залейте приготовленным маринадом и закройте плотно крышкой. В таком виде филе поставьте в холодильник на пять часов. Каждый час вынимайте банку и встряхивайте.

Замаринованное филе туго скрутите кулинарной нитью. Удобнее делать это при помощи медицинского бинта, если таковой есть под рукой. Оберните филе бинтом и туго свяжите концы.

Теперь вам необходимо приготовить смесь для натирания. Для этого возьмите остаток масла, предварительно измельченный чеснок, красный перец, смешайте все до консистенции густой кашицы. Затем натрите этой смесью грудку, не разматывая ее.

Поставьте на мультиварке режим "запекание" или "жарка". По пять минут обжаривайте филе

с каждой стороны до образования хрустящей корочки. Затем добавьте в чашу мультиварки 200 мл. воды и в режиме "тушение" готовьте грудку еще сорок минут. Готовую пастрому достаньте из мультиварки, остудите и просушите. Затем разрежьте нити или бинт. Нарезьте пастрому на тонкие слайсы и подавайте к столу, украсив зеленью.