ЖЮЛЬЕН ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ



Москва, Москва
Россия

Жюльен из крольчатины с лесными грибамиПредлагаем вам рецепт приготовления кролика с лесными грибами, которые можно легко заменить на более доступные шампиньоны. Это не привычный вам жюльен, зато блюдо диетическое и весьма полезное для вашего здоровья.Заказать мясо кролика вы можете на сайте ООО "Землевед".Рецепт кролика с лесными грибами таков:■ 400 грамм филе кролика от "Землевед";
■ 250 грамм лесных грибов (шампиньонов);
■ 1 луковица;
■ 1 ст. ложка оливкового масла;
■ 150 мл низкожирного молока;
■ низкожирный сыр для посыпки;
■ соль (по вкусу);
■ черный перец (по вкусу);
■ прованские травы (по вкусу);
■ 20 грамм перемолотых в муку сушенных грибов;
■ 4-5 штук болгарского перца.Способ приготовления:Филе кролика тщательно промыть, вымочить в воде (полчаса-час), обсушить, нарезать на маленькие кусочки и обжарить на сковороде (без масла!) до тех пор, пока не выйдет мясной сок. Затем добавить немного воды и оставить тушиться до готовности на малом огне под крышкой. В это время мелко нарезать грибы и лук. Обжарить в оливковом масле лук до золотистого цвета, затем добавить к

нему грибы и тушить все до готовности. Смешать крольчатину с грибами, залить молоком, посыпать солью, специями, грибной мукой и протушить несколько минут (чтобы слегка выпарилось молоко). Далее все можно разложить по кокотницам или же нафаршировать перцы, присыпать сыром и отправить в разогретую духовку на несколько минут до образования корочки.Внимание! Если вы хотите начинить овощи подобной начинкой, их стоит предварительно подпечь в духовке (минут 15-20).Приятного аппетита!

Сообщить Другу

СТРОИТЕЛЬСТВО И ТРАНСПОРТ
база проектно-строительных организаций