

ЖЮЛЬЕН ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ



Москва, Москва
Россия

Жюльен из крольчатины с лесными грибами Предлагаем 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 сушеных 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 2

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](#)

