

Рагу в горшочке

Автор: диетолог – Асият Хачирова
Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии
Время приготовления: 30 минут



С блюдом в глиняном горшочке справится даже начинающий кулинар. Томление в собственном соку делает его необычайно ароматным, вкусным, сочным и полезным. Еда в такой посуде выглядит очень эстетично!

Ингредиенты

Куриное филе – 300 г
Картофель – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Брокколи – 200 г
Помидор – 1 шт.
Репчатый лук – 1/2 шт.
Вода – 1/2 ст.
Сушеный базилик
Соль по вкусу

1

Куриное филе нарежьте небольшими кубиками. Отлично подойдет филе бедра или грудки.

2

Картофель, морковь, болгарский перец и помидор нарежьте одинаковым кубиком. Соцветия брокколи разрежьте на 4 части. Мелко нарубите лук.

3

Соедините все овощи с куриным филе, добавьте сушеный базилик и соль. Хорошо перемешайте полученную заготовку.

4

Смесь распределите по двум горшочкам, добавьте немного воды. Накройте горшочки крышкой и поставьте в холодный духовой шкаф. Запекайте при 230°C 40 - 50 минут.

Подавайте блюдо прямо в горшочке, поставив его на керамическую тарелку или плотную салфетку. Порции долго остаются горячими, так как горшочек способен поддерживать температуру.

Приятного аппетита!