

Курка-гриль

Здорова страва з курки і овочів на парі

Кількість порцій: 4-6 Час на підготовку: 20 хвилин Час готування: 1 година

- 6 курячих крилець, 6 курячих стегенець
 - 4 картоплини середньої величини
 - 2-3 морквини середньої величини
 - 2 цибулини середньої величини
- Ви можете додати будь-які інші овочі, які б ви хотіли приготувати на парі і подати разом з куркою



Рецепти

- 1 Вимийте курячі крильця і стегенця, розкладіть їх внутрішньою стороною вниз на великій сковорідці і накрийте кришкою.
- 2 Готуйте на СЕРЕДНЬОМУ вогні 10 хвилин, а потім ще й на МАЛОМУ вогні, аби вони пустили сік.
- 3 Тим часом почистіть картоплю і підготуйте будь-які овочі, які б ви хотіли додати до страви.
- 4 Покладіть їх у ту саму сковорідку, що й курку.
- 5 На цьому етапі не додавайте ані води, ані солі чи спецій. За бажання ви зможете додати спеції або соус під час подавання страви на стіл.
- 6 Продовжуйте готувати страву, доки вся рідина не випарується, а шматки курятини повністю не просмажаться.

Вам
знадобиться



8-літрова жаровня
з кришкою
діаметром 24 см



Велика тертушка-
вставка для
готування на парі