

МЯСО

ПО-

ФРАНЦУЗСКИ

Пошаговий рецепт

вкуснейшего блюда



Янченко

11/5/2020





- Пошаговое приготовление
 - Подготовка ингредиентов
 - Сам процесс
 - готовки
 - Работа с духовкой



ИНГРЕДИЕНТЫ

Ингредиент	Количество
Куриное филе	500 гр.
Лук	1 шт.
Помидоры	2 шт.
Твердый сыр	200 гр.
Майонез	3 ст.ложки
Соль	По вкусу
Чеснок, молотый перец	По вкусу

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ



ШАГ 1



- ✓ Берем филе и режем произвольно на медальоны
- ✓ Прикрываем пищевой пленкой, чтобы избежать брызг
- ✓ Отбиваем каждый кусочек





ШАГ 2



- ✓ Складываем кусочки филе в миску, посыпаем солью и специями, добавляем чеснок
- ✓ Перемешиваем все
- ✓ Оставляем мариноваться (лучше час-два, если времени мало, то не менее 10 минут)



ШАГ 3



✓ Чистим лук

✓ Нарезаем его кольцами

✓ Берем форму и выкладываем лук на дно



ШАГ 4



- ✓ Берем замаринованное мясо
- ✓ Выкладываем поверх лука
- ✓ Кусочки должны быть расположены плотно друг к другу

ШАГ 5



- ✓ Берем помидоры и режем кольцами
- ✓ Выкладываем поверх мяса
- ✓ Солим по вкусу



ШАГ 6



- ✓ **Натираем сыр**
- ✓ **Смешиваем сыр с майонезом**
- ✓ **Посыпаем этим слой с помидорами**



ШАГ 7



- ✓ Разогреваем духовку до 180 градусов
- ✓ Ставим противень на нижний уровень
- ✓ Время приготовления – 40/45 минут



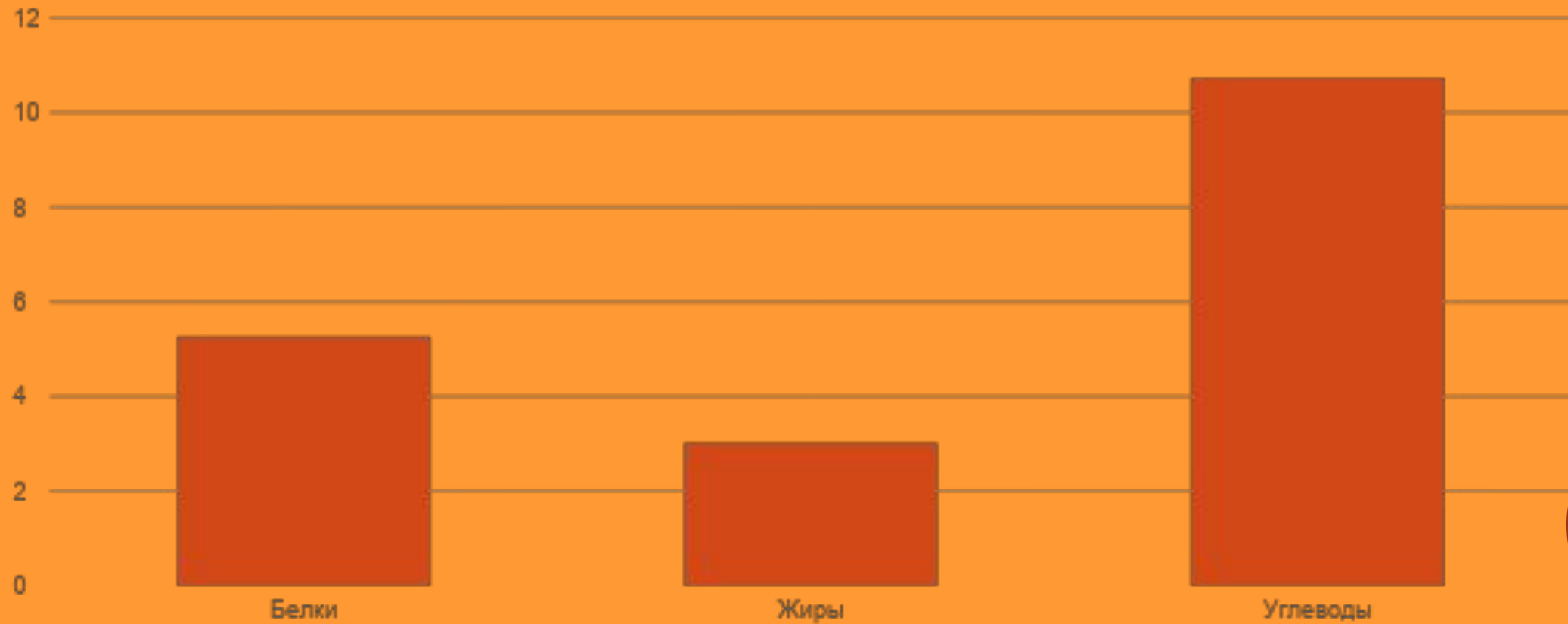
ТА-ДАМ! НАШЕ МЯСО ДЛЯ ФРАНС ГОТОВО!



- ✓ Достаем противень из духовки
- ✓ Отрезаем нужную нам часть
- ✓ Выкладываем на тарелку
- ✓ Наслаждаемся!



СОСТАВ, КАЛОРИЙНОСТЬ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г



89
килокалорий



ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

