



Куриные бедра по-мексикански

Горячо, как в Латинской Америке: чили, специи и мед делают курицу по-настоящему особенной.

 34 мин

Ингредиенты

Филе куриного бедра без кожи — 400 г
Кукурузная мука — 1/2 ч.л.
Перец чили — 1 шт
Красный перец — 2 шт
Зеленый лук — 6 перьев
Оливковое масло — 1 ст.л.
Мед — 1 ч.л.
Кукуруза консервированная — 400 г
Перец, соль, соевый соус — по вкусу

Приготовление

1. Обваляйте куриные бёдра в смеси кукурузной муки, соли, перца и соуса табаско.
2. В миске смешайте мелко нарезанный чили, красный перец, зелёный лук и оливковое масло — это будет овощная подушка для подачи.
3. Выложите бёдра на решётку, смажьте маслом и готовьте 16 минут при 180 °С на программе «Курица». Затем достаньте бёдра.
4. Переложите овощную смесь в чашу аэрогриля и готовьте 10 минут при 180 °С на программе «Овощи» (без решётки).
5. Выложите бёдра поверх овощей, полейте мёдом и добавьте немного газированной воды — пузырьки смягчат мясо и создадут лёгкий пар, благодаря которому курица получится особенно сочной. Готовьте ещё 8 минут при 180 °С на программе «Курица».
6. Подавайте с кукурузой и салатом из свежих томатов, лука и кинзы — всё как на уличной кухне Латинской Америки.