

Голени куриные тушёные с овощами в мультиварке "Нежная курочка" (khurs.ru - 2022)

1. Масло растительное
 2. Лук репчатый нарезать средними квадратиками
 3. Баклажаны белые нарезать некрупными частями
 4. Кабачки нарезать некрупными частями
 5. Перцы жёлтые сладкие нарезать короткой соломкой
 6. Голени куриные
 7. Специи: зелень кинзы сушёная измельчённая, чеснок сушёный молотый, лук репчатый сушёный измельчённый, перец лимонный молотый, соль
- 2-7 – уложить послойно и спрессовать
Налить кипящую воду

Тушение в режиме мультиварки
"Духовка" 2x60 минут

Тушение

Тушеные
голени
куриные

1. Голени куриные – 1,8 кг
2. Кабачок – 1 шт.
3. Баклажаны белые – 2 шт.
4. Перец жёлтый сладкий – 1 шт.
5. Лук репчатый – 1-2 шт.
6. Зелень кинзы сушёная измельчённая – 1-1,5 ст. ложки
7. Чеснок сушёный молотый – 0,4-0,5 ст. ложки
8. Лук репчатый сушёный измельчённый - 0,4-0,5 ст. ложки
9. Перец лимонный молотый – 0,3-0,4 ч. ложки
10. Масло растительное – 30-40 г
11. Соль – 1-1,5 ст. ложки
12. Вода – 0,5 л (горячая)



Голени куриные тушёные с овощами в мультиварке "Нежная курочка"



1. Берём кабачок



2. Режем кабачок на некрупные части



3. Берём баклажан белый



4. Режем баклажан белый на некрупные части



5. Берём голени куриные охлаждённые



6. Режем перец жёлтый сладкий



7. Режем перец жёлтый сладкий короткой соломкой



8. Чистим лук репчатый



9. Режем лук репчатый на средние квадратики



10. Составляем пропорции специй



11. Перемешиваем специи



12. Берём масло растительное

Голени куриные тушёные с овощами в мультиварке "Нежная курочка"



13. Берём чашу мультиварки, наливаем масло растительное



14. Кладём слой лука репчатого в чашу мультиварки



15. Кладём слой баклажанов белых в чашу мультиварки



16. Кладём слой перцев жёлтых сладких в чашу мультиварки



17. Кладём слой кабачков в чашу мультиварки



18. Кладём слой голени куриных в чашу мультиварки



19. Кладём первую часть специй в чашу мультиварки



20. Кладём слой баклажанов белых в чашу мультиварки



21. Кладём слой лука репчатого в чашу мультиварки



22. Кладём слой голени куриных в чашу мультиварки



23. Кладём вторую часть специй в чашу мультиварки



24. Кладём слой перцев жёлтых сладких в кастрюлю

Голени куриные тушёные с овощами в мультиварке "Нежная курочка"



25. Кладём слой кабачков в чашу мультиварки



26. Наливаем кипящую воду в чашу мультиварки



27. Ставим чашу в мультиварку, включаем режим "Духовка"



28. Открываем мультиварку, проверяем состояние овощей



29. Повторно включаем режим мультиварки "Духовка"



30. Голени куриные подаём на стол