

Рагу из курицы в итальянском стиле

Это отличный рецепт для тех случаев, когда вы ждете к ужину друзей или родственников. Подготовьте все ингредиенты, сложите в одну кастрюлю и поставьте в духовку, а сами займитесь другими делами. Перед подачей останется только быстренько приготовить гарнир из зеленых овощей.

6 порций

Время приготовления: 1 час 30 минут

4 ст.л. муки

12 куриных бедрышек или голеней, желательно фермерских

оливковое масло

½ пучка розмарина (15 г)

½ головки чеснока

500 мл белого сухого вина или куриного бульона

1,2 кг мелкого молодого картофеля

1 большая горсть разных оливок (с косточками)

1 кг сезонных листовых овощей

400 г зеленой стручковой фасоли

оливковое масло extra virgin

1 лимон

1. Разогрейте духовку до 190 °С.
2. Насыпьте в миску муку, приправьте морской солью и черным перцем и обваляйте в ней курицу.
3. Разогрейте на среднем огне большую тяжелую жаропрочную кастрюлю, влейте 1 ст.л. оливкового масла и равномерно подрумяньте со всех сторон половину куриных бедрышек. Переложите на тарелку и обжарьте оставшуюся курицу.
4. Верните всю курицу в кастрюлю, добавьте листья розмарина и зубчики чеснока прямо в шелухе.
5. Жарьте еще несколько минут, затем влейте вино или бульон и добавьте картофель.
6. Раздавите оливки, удалите косточки, порвите на кусочки мякоть и добавьте в кастрюлю. Доведите до кипения, накройте фольгой и поставьте в духовку на 1 час – курица должна стать мягкой. За 10 минут до конца приготовления снимите фольгу, чтобы курица подрумянилась. Если соус получился жидковатым, поставьте кастрюлю без крышки на сильный огонь и варите 5 минут, пока он не загустеет.
7. Тем временем вскипятите 2 большие кастрюли подсоленной воды.
8. Нашинкуйте листовые овощи, обрежьте кончики стручков фасоли. Варите при небольшом кипении по 5-6 минут, затем слейте воду.
9. Сбрызните овощи оливковым маслом extra virgin и лимонным соком, приправьте по вкусу, перемешайте и подавайте вместе с рагу.

Питательная ценность: 443 ккал, 14,3 г жиров (3,1 г насыщенных), 23,2 г белков, 48,6 г углеводов, 8,6 г сахара, 0,97 г соли, 12,7 г клетчатки