

# Куриное филе в йогуртовом маринаде с орехово-чесночным соусом и булгуром с зеленью

## Вам понадобится

Филе куриной грудки	620 г
Булгур	100 г
Петрушка, укроп	по вкусу

## Маринад

Натуральный йогурт	100 мл
Молотый кориандр	2 г
Тертый имбирь	2 г
Мед	5 г

## Соус

Чеснок	45 г
Грецкие орехи	50 г
Куриный бульон	100 мл
Оливковое масло	6 мл
Соль, перец	по вкусу

# Приготовление

- 1** **Маринад:** смешать йогурт, кориандр, имбирь и мед. Куриное филе разрезать на 2 куска, посолить, погрузить в маринад и тщательно перемешать.
- 2** **Вакуумирование:** поместить куриное филе в маринаде в вакуумный пакет, установить пакет в вакуумный упаковщик согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3** Мариновать курицу 1-2 часа в холодильнике.
- 4** **Су-вид:** поместить пакет с курицей в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУ- ВИД, температуру 63 °С, время приготовления 1 час 30 минут.
- 5** **Соус:** запечь целую головку чеснока при 180°С в течение 30-40 минут, затем выдавить мякоть. Орехи подсушить на сухой сковороде. Измельчить в блендере чеснок, орехи и бульон до кремовой консистенции. Посолить, поперчить, добавить оливковое масло. Отрегулировать густоту добавлением бульона.
- 6** **Гарнир:** отварить булгур 15 минут, затем смешать с рубленой зеленью, посолить, добавить оливкового масла по вкусу.

**Куриное филе в йогуртовом  
маринаде с орехово-чесночным  
соусом и булгуром с зеленью**