

Куриная грудка в пряном маринаде с коричневым рисом

Вам понадобится

Филе куриной грудки	400 г
Сок лимона	25 мл
Оливковое масло	10 мл
Соль, перец, паприка, сушеный чеснок	по вкусу
Отварной коричневый рис	200 г

Приготовление

- 1 Отдельно отварить коричневый рис.
- 2 Смешать лимонный сок, оливковое масло, паприку и сушеный чеснок, этой смесью натереть грудку. Мариновать грудку 15-20 минут (или дольше) в холодильнике.
- 3 Запечь в духовке при 180 °C около 20-25 минут или обжарить на сковороде.
- 4 **Вакуумирование:** готовые грудку с рисом поместить в вакуумный пакет, установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 5 Хранить пакет с блюдом в холодильнике до 5 дней.