

Куриный рулет в прованском маринаде с грибным соусом и киноа

Вам понадобится

Филе куриного бедра	850 г
Киноа	500 г
Кедровые орехи	100 г

Маринад

Прованские травы сушеные	6 г
Чеснок	30 г
Оливковое масло	60 мл

Соус

Сушеные белые грибы	80 г
Куриный бульон	350 мл
Сливочное масло	60 г
Сливки 20%	100 мл
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

- 1** **Маринад:** смешать измельченный чеснок, прованские травы, соль, перец и масло. Для приготовления рулета отбить каждый кусок куриного бедра, натереть полученным маринадом и скатать в рулет.
- 2** **Вакуумирование:** рулеты поместить в вакуумный пакет, установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3** Мариновать рулеты в холодильнике 1 час 30 минут.
- 4** **Су-вид:** поместить пакет в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУ-ВИД, температура 64 °С, время приготовления 6 часов.
- 5** **Соус:** замочить сушеные грибы в горячей воде 20 минут, затем мелко нарезать. Прогреть бульон с грибами, добавить сливки и масло, посолить, поперчить.
- 6** **Гарнир:** отварить киноа согласно инструкции и слегка обжарить кедровые орешки на сухой сковороде. Добавить в киноа орешки и оливковое масло.

Куриный рулет в прованском маринаде с грибным соусом и киноа