

Курица с овощами, лимоном и розмарином

10 минут 5 порций

Вам понадобится:

- ½ фунта красного картофеля (около 3 картофелин), промыть и нарезать кубиками
- 1 ½ стакана моркови
- 1 чашка зеленой фасоли
- 2 куриные грудки без кожи и костей, разрезанные пополам
- 1 столовая ложка оливкового масла
- ¼ стакана лимонного сока
- 2 столовые ложки меда
- 1 столовая ложка свежего розмарина (или 1 чайная ложка сушеного розмарина)
- 1 чайная ложка тертой цедры лимона
- ¼ чайной ложки молотого черного перца



Приготовление

- В кастрюле доведите до кипения 8 стаканов воды. Добавьте картофель, морковь и стручковую фасоль и готовьте 5 минут; слейте воду и отложите.
- Куриную грудку разрежьте пополам, обжаривайте с оливковым маслом на среднем огне по 5 минут с каждой стороны.
- Добавьте в сковороду картофель, морковь, стручковую фасоль и остальные ингредиенты, кроме 2 столовых ложек лимонного сока. Готовьте на слабом огне еще 5 минут или пока курица полностью не приготовится.
- Добавьте оставшийся лимонный сок и подавайте.

