

Куриное филе со сливками

Совсем скоро третьекурснице инженерно-строительного факультета ПГУ Ольге Ягур предстоит пройти специализацию. Студентка собирается выбрать направление «Кадастры», которое в будущем открывает больше перспектив.

Сама Ольга родом из Бобруйска, что в Могилевской области. Школьницей увлекалась дзюдо и самбо. Участвовала во многих районных, областных и республиканских соревнованиях. Часто домой возвращалась с медалями разного достоинства. Уже в 11 классе Ольга знала, на кого пойдет учиться. Профессия геодезиста привлекла ее возможностью работать не только в кабинете, но и на объектах. Оставалось дело за малым – выбрать вуз. В итоге девушка, уверенная, что в Новополоцке ей дадут больше знаний, чем в столице, решила подавать документы в Полоцкий госуниверситет. И не прогадала. В сво-

бодное от пар время Ольга занимается гиревым спортом и изучает местные просторы.

Насыщенная студенческая жизнь откладывает отпечаток на питании Ольги Ягур. Девушка предпочитает простые в приготовлении, недорогие блюда. Одно из них – куриное филе со сливками.

Ингредиенты: морковь, лук, куриное филе, сливки 10%, соль, перец.

Способ приготовления: режем куриное филе на маленькие кусочки. Тушим их на воде до полуготовности. Отдельно жарим произвольно нарезанный лук и натертую на терке морковь. Затем в зажарку отправляем куриное филе, солим, перчим и тушим минут пять. Когда блюдо уже почти готово, заливаем его сливками – Ольга берет 10-процентные, но вкуснее и сытнее получается с 20-процентными – и тушим еще 7-10 минут. А дальше остается лишь снять пробу.

Анна ОБОДОВА
Фото автора



Если вы попробовали приготовить блюдо из рубрики, обязательно делитесь результатами. Фотографируйте кулинарный эксперимент и вместе с комментариями публикуйте на своей страничке в соцсетях. Не забудьте добавить хештег #рецептыНС. Авторы лучших публикаций мы пригласим в качестве участников рубрики. Также ждем ваших писем с рецептами на почтовый адрес – 211447, г.Новополоцк, ул. Калинина,5 или электронный – ngaz@bk.ru с пометкой «РецептыНС».