Вкуснейшая куриная пастрома

На 100 грамм:
Калорийность: **51,19 ккал.**
Белки: **9,01 г.**
Жиры: **1,23 г.**
Углеводы: **1,13 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-kurinaya-pastroma/

Ингредиенты:
- 1 куриная грудка (вес 700-800 г)
- 2-4 лавровых листа
- 2-3 бутона гвоздики
- 1 литр холодной кипяченой воды
- 2 ч.л. смеси сухих французских трав (или прованских, что больше нравится. только не перестарайтесь)
- 2 ст. л. соли
- 5-7 горошин черного перца
- 0,25 ч. л. смеси перцев молотых
- 1 ч. л. подсластителя
- 2-3 горошины душистого перца
- 0,25 ч. л. перца красного молотого
- 1 ст. л. масла оливкового

Приготовление:
Желательно взять довольно крупное куриное филе. Приготовьте рассол. Надо налить в миску холодную воду, всыпать соль и сахар (ложки брать с горкой). Размешать до их растворения. Положите лавровые листики, гвоздику, горошинки черного и душистого перцев.
Опустите филе в приготовленный рассол. Вода должна полностью покрывать мясо.
Поставьте в холодильник на 12 часов.
В отдельную тарелочку надо всыпать все сухие специи. Влить подсолнечное масло, перемешать. Через 12 часов следует достать филе из рассола, дать воде стечь.
Обмазать куриное филе со всех сторон приготовленной смесью специй и трав. Положить на фольгу.
Духовка должна быть разогрета до максимальной температуры. Поместить филе в духовку на

15 минут, не больше и не меньше. Дверцу не открывать! Через положенное время духовку выключить.
Дверцу духовки по-прежнему не открывать! Оставить куриные филе внутри духовки до полного ее остывания, ну или на время не менее двух часов.

В итоге получаем ароматное и сочное куриное мясо.
Пастрому можно подать и на праздничный стол в виде нарезки, а можно использовать на завтраки в составе бутербродов. Это и вкуснее и полезнее, чем колбасные изделия современных производителей.