



«Хорошо пропитан соусом.
Готовить легко, но долго».
Клэр, 11 лет



ТАКО С КУРИЦЕЙ

НА 4 ПЕРСОНЫ
ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 МИНУТ

ПОДГОТОВЬ ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 столовые ложки растительного масла
- 4 очищенных измельчённых зубчика чеснока (больше об измельчении чеснока на с. 13)
- ½ чайной ложки чили порошка
- ¼ чайной ложки соли
- ½ стакана апельсинового сока
- 1 столовая ложка вустерского соуса
- 2 куриные грудки (200–220 г) без кожи и костей, разрезанные вдоль на две половинки (см. фото на с. 109)
- ¼ стакана свежих листьев кинзы (больше о нарезании зелени на с. 13)
- 8 пшеничных или кукурузных тортилий (≈15 см)

СОБЕРИ НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Сковорода с крышкой, 28 см
- Деревянная ложка
- Кухонные щипцы
- Цифровой кулинарный термометр
- Большая тарелка
- 2 вилки
- Тарелка, пригодная для микроволновки
- Кухонное полотенце



ПОРА ГОТОВИТЬ!

1. Налей масло на сковороду и разогревай его на среднем огне в течение 1 минуты (оно должно быть горячим, но не должно дымить). Добавь и размешай чеснок, чили порошок и соль и продолжай готовить ещё 30 секунд. После этого добавь и перемешай апельсиновый сок и вустерский соус.
2. Используй щипцы, чтобы аккуратно переместить курицу на сковороду. Доведи смесь до кипения, после чего убавь температуру и продолжай тушить на медленном огне 4 минуты, прикрыв сковородку крышкой.
3. Надень кухонные рукавицы и сними крышку. Переверни курицу чистыми щипцами. Вновь закрой сковородку крышкой и туши на медленном огне 4–6 минут, пока температура внутри курицы не составит примерно 75 градусов (больше о том, как пользоваться термометром, на с. 117). Чистыми щипцами переложи курицу на большую тарелку.
4. Продолжай готовить смесь, оставшуюся в сковородке, в течение 3–5 минут, пока она не загустеет. Выключи плиту и перемести сковороду на холодную конфорку.
5. Возьми две вилки и разделай курицу на мелкую соломку (см. с. 109). Положи разделанную курицу обратно на сковороду и хорошо перемешай с соусом.
6. Готовь курицу на среднем огне 1–2 минуты, пока она не прогреется. Выключи плиту и добавь кинзу. Закрой сковороду крышкой для сохранения тепла.
7. Положи тортильи на тарелку для микроволновки, накрой её влажным кухонным полотенцем и нагревай в течение 1 минуты, пока они не станут тёплыми. Подавай курицу в подогретых тортильях с любимыми добавками.

ШИНКУЕМ САЛАТ

Тонко нарезанный (или шинкованный) салат сделает тако более хрустящими. Оптимальный выбор – салат ромэн, но также подойдёт и айсберг.



Обрежь внешние увядшие листья. Крепко удерживая кочан одной рукой, разрежь салат поперёк, чтобы получить тонкие полоски.

СДЕЛАЙ ПО-СВОЕМУ

Тако – сплошное веселье, ведь каждый может собрать свою фирменную версию, не вставая из-за стола. Прямо как домашний тако-бар! Подавай каждый дополнительный ингредиент в отдельной миске. Нашинкованный салат и резаные томаты – классический выбор, но можно попробовать молодой шпинат, тёртый сыр, авокадо кубиками (больше о том, как чистить авокадо на с. 37), сметану, острый соус и/или дольки лайма.