

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Инвольтини Из Курицы

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Абруццо. Основные ингредиенты: оливки, свинина, розмарин. Время приготовления: 35 минут, на 6 порций. Сложность: продвинутый.

35 мин | 6 порц. | 561 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Мясо/Птица

Время приготовления

35 мин

Сложность

Средний

Калорийность

561 ккал

Порции

6

Дата публикации

14 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Мясо (говядина/курица/телятина) — 600 г
- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Чеснок — 3 зубчика
- Белое или красное вино — 150 мл
- Оливки без косточек — 100 г
- Розмарин свежий — 2 веточки

Шаги приготовления

1

Подготовьте мясо: промойте, обсушите бумажными полотенцами. При необходимости нарежьте порционными кусками. Приправьте солью и свежемолотым перцем с обеих сторон.

2

Разогрейте оливковое масло в тяжёлой сковороде или жаровне на сильном огне. Обжарьте мясо порциями по 3-4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Не переполняйте сковороду — это важно для образования корочки.

3

Убавьте огонь, добавьте ароматические ингредиенты: измельчённый чеснок, лук, свежие травы (розмарин, тимьян, шалфей). Влейте вино и готовьте 3-5 минут, соскабливая пригоревший сок со дна.

4

Добавьте томаты, бульон или другие жидкие ингредиенты согласно рецепту. Накройте крышкой и тушите на слабом огне или в духовке при 160-180°C от 30 минут до 2 часов (в зависимости от вида мяса).

5

Проверьте готовность мяса — оно должно легко разделяться вилкой. При необходимости уварите соус без крышки для получения нужной консистенции. Подавайте с гарниром (полентой, картофельным пюре или свежим хлебом).

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Абруццо — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.