

## **Куриная ножка с тушеными томатами**

Ингредиенты на 1 порцию

1 куриная ножка (150 г); 2 томата (по 100 г)

1 ч. ложка растительного масла (4 г); 1 ст. ложка меда

перец, соль; немного кресс-салата

Кроме того

1 ржаная булочка (40 г)

Приготовление

Ножку обжарить с обеих сторон в горячем жире, добавить пряности и жарить еще 20 мин. Вымытые томаты надрезать накрест и последние 5 мин жарить вместе с ножкой. Ножку обмазать медом, томаты посыпать кресс-салатом. Есть с булочкой.

Энергетическая ценность: 250 ккал/1050 кДж

---

Литература: Хорн Х. Все о меде: производство, получение, экологическая чистота и сбыт. - М.: АСТ: Астрель, 2007.

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, <http://www.medoviy.ru>