

Куриные грудки с пармезаном и прошутто

Ингредиенты:

- Куриные грудки – 4 штуки
- Тимьян – 4 веточки
- Пармезан (тертый) – 60 грамм
- Лимоны (цедра) – 2 штуки
- Черный перец – 8 грамм
- Ветчина прошутто – 12 ломтиков
- Оливковое масло – 120 миллилитра

Куриные грудки прорезать и раскрыть, как книгу, посыпать листочками тимьяна, тертым пармезаном, лимонной цедрой и перцем. На каждую грудку уложить внахлест по три ломтика прошутто и сбрызнуть оливковым маслом. Накрыть пленкой и отбить дном сотейника до толщины 1,5 см. Поставить сковороду на средний огонь и обжарить в ней грудки на оливковом масле со стороны ветчины, затем перевернуть и обжарить с другой стороны. Снова перевернуть и жарить еще полминуты до румяной корочки. Подать грудки целиком с картофельным пюре или хрустящим зеленым салатом.

