

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №2 имени Костенко Д.Т.  
станции Крыловской МО Крыловский район

## *Мастер-класс «Паста с курицей в сливочно-томатном соусе»*



*Работу выполнил:  
Рашоян Мураз Аликович  
ученик 3 класса*



## **Макароны** - от древнегреческого «МАКАРИЯ» - «СЧАСТЬЕ», «БЛАГОДАТЬ»

Макароны (пасту) ещё в 1274 году всю готовили итальянцы. Для них макароны то же, что для нас хлеб или картошка.

Спагетти считаются национальным итальянским блюдом.

В Россию макароны завезли в XVIII в. В 1797 году в Одессе была открыта первая макаронная фабрика.

- Макароны питательный продукт, **являются в основном источником углеводов. В них также содержится небольшое количество белков, жиров и витаминов группы В и РР.**

Они хорошо усваиваются организмом, могут долго храниться, не теряя своих питательных и вкусовых качеств.

- Макаронные изделия должны быть приготовлены из твёрдых сортов пшеницы, которая богата клетчаткой, минералами и витаминами. Это так называемые «хорошие» углеводы. Именно они дают необходимую энергию и прекрасно усваиваются. Существуют ещё и полностью усваивающиеся макароны из муки грубого помола с отрубями - но это пока, увы экзотика на полках супермаркетов, и притом экзотика дорогая.



# Ингредиенты



## **Способ приготовления:**

**Из бедер вырезаем кости, каждое разрезаем на мелкие части. В сковороде на сильном огне разогреваем растительное масло. В несколько заходов обжариваем кусочки курицы до золотистой корочки. Перекладываем на тарелку. Уменьшаем огонь до среднего, кладем мелко нарубленный лук и жарим, помешивая, 4 минуты.**



Добавляем перец, нарезанный на кусочки 1,5\*1,5 см.  
Жарим помешивая, еще 5-6 минут.



Томаты вместе с соком перемалываем в блендере и добавляем в сковороду. Вливаем 150 мл воды. солим по вкусу.



Кладем в сковороду обжаренные кусочки курицы и тушим на среднем огне под крышкой до готовности, около 20 минут. За 5 минут до готовности добавляем мелко нарубленный чеснок. В соус вливаем сливки, доводим до кипения и выключаем. Макароны предварительно отвариваем перекладываем в соус. Перемешиваем. Раскладываем пасту по тарелкам. Подаем к столу. Приятного аппетита!



Приятного аппетита!

