**Состав:**

(на 2 порции)

8-10 голубиных грудок (примерно 450г - 500г)

базилик сушеный

соль

черный молотый перец

**Соус для грудок из голубя:**

2 ст.л. бальзамического уксуса

2 ст.л. соевого соуса

**Рецепт жареных голубиных грудок:**

Голубиные грудки промыть, немного обсушить, немного посолить и обжарить в растительном масле, чтобы грудки подрумянились (примерно в течение 4-6 минут с каждой стороны). На завершающем этапе обжарки посыпать сушеным базиликом и добавить черный молотый перец.

Подавать жаренные голубиные грудки лучше с соусом из бальзамического уксуса и соевого соуса. Для этого бальзамический уксус смешать с соевым соусом в равных пропорциях – по 2 ст.ложки каждого.

Приятного аппетита!

---

**Полезная информация:**

Голубиное мясо традиционно считается французским деликатесом. Но не всех голубей можно употреблять в пищу. Для приготовления следует использовать голубей специальных мясных пород (Белый Миртис, Штрассер, Кинг, Тексан и др.). Их разводят на специализированных фермах Франции, США и Китая. В последнее время голубиные фермы стали появляться и в России.

К сожалению, на сегодняшний день голуби мясных пород на российском рынке - это редкость, своеобразная экзотика. Хотя уже сейчас таких голубей можно найти в некоторых крупных столичных супермаркетах. Продаются голуби поштучно. В среднем тушка голубя весит 350 - 450 г.

Голубиное мясо сладковатое, сочное, с тонкими волокнами и большим содержанием легкоусваиваемых белков. Мясо голубя относится к категории диетических, оно очень нежное, питательное и имеет превосходные вкусовые качества.