

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

1. Куриные окорочка по-гречески2
2. Жареные куриные окорочка с соусом гаро2
3. Чахохбили из куриных окорочков3
4. Жаркое из куриных окорочков3
5. Запеканка с куриными окорочками под креольским соусом4
6. Куриные окорочка с апельсинами....4
7. Куриный окорочок, фаршированный рисом.....5

НАШИ СОВЕТЫ:

- Тушки старых кур, уток, гусей перед жаркой лучше сварить до полуготовности. Крупные тушки надо солить снаружи и внутри.
- Чтобы сварить яйца с надтреснутой скорлупой, их необходимо варить в сильно соленной воде.
- Птицу закладывают в горячую воду с кореньями, луком, солью и варят при слабом кипении.
- Сразу после варки яйца рекомендуется опустить в холодную воду, в этом случае скорлупа будет отделяться гораздо легче.
- Если вы используете только белки от яиц, то желтки можно положить в воду, тогда они дольше сохранятся. Можно также проткнуть яйцо с двух сторон, белок вытечет, а желток останется внутри. Хранить не дольше 2-3 дней в холодильнике.

КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ КУРИНОГО МЯСА

Размораживание и приготовление

Курицу лучше всего размораживать в холодильнике или в холодной воде. Для того, чтобы разморозить курицу весом 1,8 кг в холодильнике потребуется около 24 часов (3-9 часов для размораживания частей курицы). Чтобы разморозить курицу в холодной воде необходимо поместить ее в водонепроницаемый пакет и опустить в холодную воду, воду необходимо часто менять. Таким способом целая курица будет размораживаться не менее 2 часов.

Для быстрого размораживания курицы можно использовать микроволновую печь. Время размораживания зависит от того, целиком или частями заморожена курица, количества частей. Переворачивайте курицу или части по мере ее оттаивания, следите за тем, чтобы курица не начала зажариваться. Накройте курицу, чтобы уменьшить разбрызгивание.

При приготовлении следуйте рецептам и всегда доводите ее до полной готовности, никогда не оставляйте ее недожаренной или с кровью. Для частей или для целой курицы равномерное приготовление обеспечит температура в духовке +190-200 С. Температура внутри целой тушки должна составлять +82 С, внутри частей курицы с костями +76 С, внутри филе +71С. Если тушка курицы или ее часть начинена, температура начинки должна составлять не менее +74 С.

В качестве точного способа определения готовности блюда рекомендуется использование **специального термометра**. Вы также можете определить степень готовности блюда **с помощью вилки**: если блюдо готово, вытекающий сок должен быть прозрачным (а не розовым); вилка должна выниматься легко.

НОВОСТИ

Польза куриного мяса



Куриное мясо – одна из важных составляющих здорового питания. Источник высококачественных легкоусвояемых белков, витаминов, аминокислот, минералов, незаменимый материал для роста и функционирования любого организма, основа профилактики ряда заболеваний плюс ко всему прекрасный вкус – это далеко не полный список функций куриного мяса в нашем рационе..>>

Большинство британцев не умеют варить яйца и жарить курицу



Как сообщает РИА «Новости», большинство британцев не могут ни пожарить курицу, ни сварить яйцо, свидетельствуют результаты опроса, проведенного крупной сетью супермаркетов Somerfield. Из 1,5 тыс. человек, принявших участие в исследовании, 80% признались, что не умеют варить яйца, 83% не знают, какие действия следует предпринять, чтобы пожарить цыпленка, а 9% полагают, что картошка запекается меньше 30 мин.>>

КУРИНЫЕ РЕЦЕПТЫ

1. Куриная грудка по-гречески

Греческая кухня

Ингредиенты:

Куриные грудки – 4 шт.
Баклажаны – 1 шт.
Оливковое масло – 1 ст.л.
Томатный соус – 250 г
Сыр брынза – 340 г
Орегано, соль, перец по вкусу

4 порции



Приготовление:

Куриную грудку разрезать вдоль. Баклажаны очистить и нарезать ломтиками по 2 см, уложить в сотейник, запекать в духовке или на гриле по 10 мин. с каждой стороны. Натереть куриное мясо чесноком. Разогреть в сковороде масло и обжарить мясо кур, затем поставить в духовку и запечь до золотистого цвета. Сок, оставшийся после запекания, смешать со специями, сыром и запечь. На гарнир можно подать лапшу с чесноком и травами, полить томатным соусом.

2. Жареные куриные окорочка с соусом гаро

Грузинская кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка – 2 шт.
Бульон – 1 стакан
Очищенные грецкие орехи – 100 г.
Яичные желтки – 2 шт.
Репчатый лук – 1 головка
Винный уксус – 1/2 стакана
Чеснок, кинза, соль по вкусу
2 порции



Приготовление:

Окорочка зажарить в духовом шкафу. Грецкие орехи, зелень кинзы, чеснок, соль истолочь вместе, затем развести уксусом и бульоном, добавить репчатый лук, дать покипеть 10 мин. и снять с огня. Хорошо взбить яичные желтки, непрерывно помешивая, развести с небольшим количеством остуженного соуса. Подать жареные куриные окорочка и ореховый соус отдельно.

Пятиразовое питание и ужин перед сном помогут быстро похудеть?



По информации АНН, если человек хочет быть стройным, то, в первую очередь, он должен правильно питаться. Даже если

человек ежедневно будет заниматься спортом, но при этом есть торты, сладости и жирные продукты, то он вряд ли достигнет положительного результата. По мнению фитнес-инструктора Александра Горшкова, человек должен питаться 5 раз в день: «Пятиразовый прием пищи в день оптимален для поддержания уровня сахара в крови и быстрого обмена веществ».

А. Горшков рассказал, что некая крупная женщина хотела похудеть и в течение года ела 1 раз в сутки гречку с овощным салатом. Но достичь желаемого она так и не смогла: «Когда человек питается только 1 раз в сутки, во-первых, он наносит колоссальный вред своему здоровью, особенно желудку. Кроме того, от такого питания у него очень сильно замедляется обмен веществ».

Желательно, чтобы каждый прием пищи соответствовал пяти критериям. Основное блюдо должно быть с низкой жирностью, но с высоким содержанием белков: отварное мясо, курица, рыба. Углеводы не менее важны. А значит надо выбирать пищу низкой или средней гликемической усваиваемостью (сложные углеводы) - фасоль, горох, овощи, дикий рис. В одной порции должно содержаться от 5 до 10 гр клетчатки. >>

3. Чахохбили из курицы

Грузинская кухня

Ингредиенты:

Куриное филе – 0,7 кг.
Репчатый лук – 1–2 головки
Растительное масло – 2ст.л.
Помидоры – 300 – 400 г
Кинза, базилик, чеснок,
соль, перец по вкусу.

4 порции



Приготовление:

Лук обжарить, добавить куриное мясо, перец, соль, зелень, нарезанные дольками помидоры, накрыть крышкой и тушить до готовности.

4. Жаркое из куриной грудки

Европейская кухня

Ингредиенты:

Куриные грудки – 225 г
Растительное масло – 30 мл (2 ст.л.)
Репчатый лук – 1 головка
Красный и зеленый болгарский перец – 250 г
Шампиньоны – 20 г
Соевый соус – 30 мл
Кукурузный крахмал – 5 г
Вода – 15 мл

2 порции



Приготовление:

Нарезать куриную грудку небольшими кусочками. Разогреть масло в большой сковороде и обжарить мясо в течение 3-х мин., добавить овощи и грибы. За 2 мин. до готовности добавить соевый соус. Растворить крахмал в воде и вылить в сковороду.

При лечении диабета низкоуглеводная диета не хуже маложирной



Результаты недавнего исследования, проведенного американскими учеными, свидетельствуют, что возможно, низкоуглеводная диета приносит здоровью больше пользы, нежели маложирная.

Исследователи установили, что употребление в пищу продуктов с низким содержанием углеводов, но с высоким содержанием жира – гамбургер, майонез и три ломтика бекона. Подается с картофелем фри.

содержанием белка и жира не повышает риск возникновения сахарного диабета второго типа у женщин.>>

За неделю можно сбросить полтора килограмма



Не стоит отказываться от еды, чтобы сбросить лишние килограммы. Нужно полноценно отдыхать и правильно питаться. Есть чаще, но вдвое меньше. Не ужинать после 19.00. Голод можно утолить стаканом воды или яблоком. Областной врач-диетолог 51-летняя Галина Заволова также советует больше ходить.

Как правильно уменьшать вес тела?>>

5. Запеканка с курицей под креольским соусом

Европейская кухня

Ингредиенты:

Куриное филе, нарезанное ломтиками – 675 г
Куриный бульон – 750 мл
Приготовленная лапша феттучини – 500 мл
Креольский соус – 375 г
Тертый сыр «Чеддер» – 1/2 ст.
Тертый сыр – 1/2 ст.

4 порции



Приготовление:

В кипящий куриный бульон добавить куриное мясо и варить 30 мин. Феттучини поместить в смазанную маслом форму, сверху положить куриное мясо, густо полить соусом и посыпать сыром. Запекать в духовке, предварительно разогретой до 200°C, 20 мин. Соус: разогреть масло, добавить нарезанные кубиками овощи, довести до готовности, добавить помидоры, специи и тушить на медленном огне 1–2 часа. При подаче добавить зелень.

6. Куриные окорочка с апельсинами

Европейская кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка – 4 шт.
Масло сливочное – 10 г
Апельсин – 1-2 шт.

4 порции



Приготовление:

Жареные куриные окорочка уложить в глубокое блюдо. Срезать с апельсина цедру, нарезать соломкой и ошпарить, апельсин нарезать дольками. Вокруг окорочков уложить дольки апельсина, залить соком, оставшимся после обжаривания окорочков, посыпать цедрой, закрыть крышкой и довести до готовности в духовке в течение 5–6 мин.

Белковое питание способствует быстрому похудению, установили специалисты



Питание, обогащенной белками, приводит к быстрой потере лишних килограммов и этот эффект сохраняется продолжительное время.

Австралийские медики Университета Аделаиды провели эксперимент, в

течение года предоставив возможность женщинам питаться диетой с высоким содержанием мяса, рыбы и молока.

Участницы исследования не только похудели, но в их организме также отмечалось 20-процентное увеличение высокоплотного липопротеина /HDL/, или "хорошего" холестерина. >>

7. Куриный окорочок, фаршированный рисом

Европейская кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка – 2,5 кг
Длиннозерный рис быстрого приготовления – 200 г
Замороженный шпинат – 0,5 кг
Яйцо – 2 шт.
Сыр пармезан – 60 г
Оливковое масло – 1 ст.л.
Грецкие орехи – 60 г
Чеснок – 1 зубчик
Бasilik – 2 ст.л.
Соль, перец по вкусу
6 порций



Приготовление:

У окорочков отделить кожу и мясо от кости. Мясо пропустить через мясорубку. Смешать фарш с рисом, шпинатом, яйцом, базиликом, орехами, сыром и чесноком. Наполнить кожу полученной смесью, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и запекать 30 мин. в духовке при температуре 180 °С.

Основные Правила:

Напоминаем главные правила выбора и хранения куриного мяса:

- При выборе курицы в магазине всегда обращайте внимание на **цвет и запах** курицы
- **Не рекомендуется повторно замораживать** приготовленную или сырую курицу.
- **Приготовленные продукты нельзя оставлять при комнатной температуре** более чем на 2 часа.
- Храните сырое мясо и птицу при **температуре +4** и ниже.
- **Мойте руки, рабочие поверхности и посуду** перед и после приготовления сырого мяса или птицы.
- **Тщательно готовьте курицу.** Сок, вытекающий из готовой птицы, должен быть прозрачным, а не розовым. Целая курица должна готовиться при температуре не менее +180 С; части курицы, содержащие кости - +170 С; филе - +160 С.
- **Свежую птицу можно хранить** в холодильнике **в течение 1-2 дней** либо в морозильнике в течение **6-9 месяцев**; приготовленные блюда из птицы можно хранить в холодильнике в течение **3-4 дней** и в морозильнике в течение 4 месяцев.

Если Вы хотите поделиться рецептом Вашего любимого блюда, пишите на info@mirkur.ru

Редакция: info@mirkur.ru ,
Веб-сайт: www.mirkur.ru

Эти и многие другие рецепты приготовления курицы Вы можете прочитать на сайте "Мир Кур". (www.mirkur.ru)

Copyright (C) Mir Kur, 2008.

Мир Кур
Мы знаем о курице всё!