

Мы знаем о курице всё

Апрель 2011

№ 36



БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

Дорогие читатели!

Поздравляем Вас с майскими праздниками! Желаем отличного, настроения, безоблачной погоды и веселого отдыха в кругу друзей и близких! В этом выпуске мы собрали самые вкусные рецепты из мяса птицы для пикника на природе. Традиционно в выпуске Вы найдете новости, диеты и рекомендации по правильному питанию и хранению продуктов из птицы. Желаем Вам приятного аппетита!

Пишите нам на mirkur@mirkur.ru
Следите за нами в Твиттере
www.twitter.com/mirkur



РЕЦЕПТЫ:



■ КУРИНЫЕ РОЛЛЫ



■ КУРИЦА В ОРЕХОВОМ СОУСЕ



■ ЛЮЛЯ-КЕБАБ В ОВОЩАХ



■ СЭНДВИЧИ С КУРИЦЕЙ И ФАСОЛЬЮ



■ КУРИНЫЙ ШАШЛЫК С ЦУККИНИ



■ ПИРОГ «ЗАКУСОЧНЫЙ»



■ КУРИНЫЕ НОЖКИ НА ГРИЛЕ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Зеленая диета – комфортное похудение

ТОП-5 лучших маринадов для шашлыка

1

Новости Мира Кур

Все последние новости и рецепты Мира Кур Вы можете найти в социальных сетях Твиттер www.twitter.com/mirkur и ЖЖ http://community.livejournal.com/mirkur_recipes/ Мы будем рады Вашим комментариям, советам и новостям. Добавляйте свои рецепты и будьте с нами. Присоединяйтесь!>>

2

Секреты омлета

Приготовить омлет – казалось бы, что может быть проще? Оказывается, даже при приготовлении этого простого блюда есть масса нюансов. И чтобы приготовить вкусный омлет, недостаточно знать, что молоко и яйца надо хорошо взбить, вылить на сковородку, туда же покрошить ветчину, помидоры и сыр, всё это закрыть крышкой и подождать минут 5. Оказывается: Если в смесь молока и яиц добавить муку, то смесь получится менее воздушной и более плотной. В случае, когда муки слишком много, смесь будет похожа на блинную, поэтому с добавлением муки будьте осторожны. Рекомендуют класть не более 0,5-2 ложек муки в омлет, тогда омлет, напротив, будет более воздушный и пышный. Омлет приобретает сливочный привкус, если в него добавить несколько ложек жирной сметаны или майонеза. Сторонники здорового питания... >>



НОВОСТИ

Яйца оказались полезными для младенцев до полугода

Если не хотите, чтобы у вашего ребенка была аллергия на куриные яйца, давайте их ребенку до полугодовалого возраста, советуют австралийские ученые. Ученые из Мельбурнского университета (Melbourne University) и крупнейшего в Австралии исследовательского центра детского здоровья имени при Университете Мердока (Murdoch Children's Research Institute) проанализировали меню более 2 500 тысяч детей. Исследование продолжалось четыре года. В процессе работы ученые обнаружили весьма любопытный фактор. Из детей, отведавших яйцо в возрасте до полугода...>>

И полезно, и дешево. Популярность мяса птицы растет по всему миру

По данным международного агентства, занимающегося изучением рынков мясной продукции, к 2020 году мясо птицы станет более популярным, чем свинина. Эксперты отмечают рост спроса на курицу и в России, сегодня объемы ее продаж сопоставимы с продажами свинины. А вот потребление говядины продолжает падать, что отрицательно сказывается на состоянии далеко не благополучного сегодня рынка КРС. Население планеты, по данным аналитиков, будет употреблять в два раза больше мяса птицы, чем свинины, которая сегодня считается самым популярным видом мяса в мире. Основная причина растущего спроса на птицу - относительно невысокая цена продукта...>>

РЕЦЕПТЫ



Куриные роллы



Европейская кухня

1 кг куриного филе	1 ч л сахара
1 лаваш	1 ч л соуса чили
1 пучок зеленого салата	1 ст л растительного масла
2 ч л соевого соуса	зелень
1 зубчик чеснока	соль, перец
2 ч л кунжутного масла	6 порций

Филе курицы порежьте на полоски шириной 5-6 см, отбейте, слегка посолите. Укроп и петрушку мелко нарежьте, выдавите зубчик чеснока, перемешайте в глубокой миске. К зелени добавьте соевый соус, сахар, соль, соус чили, перец, кунжутное масло. Выложите смесь из зелени в центр каждой полоски, скрутите рулетик и скрепите края зубочисткой. Обжарьте рулетики со всех сторон на растительном масле, остудите, выньте зубочистки. Нарежьте из лаваша и листьев салата полоски. На лаваш положите салат, куриное филе и сверните роликом. Края скрепите зубочисткой, при желании слегка обжарьте. Вместо зубочистки можно обвязать рулеты перышком зеленого лука.

3**Каждому продукту - свое время**

В любое время питание и регулярные тренировки являются гарантом здоровья и хорошего самочувствия для любой женщины. Но в определенном возрасте особенно важно поступление в организм тех или иных питательных веществ. Узнайте, какие продукты и витамины необходимы именно вашему организму. Собственно, набор их — всего лишь вариация в пользу увеличения или уменьшения. С молодых ногтей. Лучшей гарантией того, что растущий организм получает все необходимые ему витамины и минералы будет рацион с большим содержанием фруктов, овощей, цельных злаков. В свою очередь количество жирных продуктов должно быть как можно меньше...>>.

4**Новая технология упаковки мясных продуктов**

Мясоперерабатывающие заводы, оптово-розничные торговые сети и фермеры снова обсуждают безопасность мясной продукции, мяса птицы и морепродуктов. На днях Департамент сельского хозяйства США одобрил новую технологию упаковки мясных продуктов, позволяющую сохранять мясо, птицу и морепродукты свежими, при этом гарантируя их сохранность от проникновения бактерий. Новая технология упаковки продуктов, получившая название «CO2 Technologies», запатентована и позволяет сохранять свежесть продукции гораздо дольше, чем ранее..>>

**Курица в ореховом соусе****Испанская кухня**

1 кг куриных грудок	2 ст л растительного масла
4 ст л сока лайма	80 гр лука
Для маринада:	75 гр маринада
4 ст л соевого соуса	60 гр коричневого сахара
2 ст л растительного масла	250 гр арахисового масла
2 ч л тмина	1 лайм
4 ст л кориандра	1 пучок кинзы
2 ч л куркумы	соль, перец
Для соуса:	6 порций

Порежьте грудку на небольшие кусочки. Приготовьте маринад: все ингредиенты хорошо перемешайте. Оставьте 5 ст л для соуса, остальное будет использовано для курицы. Залейте курицу готовым маринадом. Оставьте мясо мариноваться на 1 час. Приготовьте соус. На среднем огне обжарьте лук до мягкости. Затем добавьте перец чили, 5 ст л маринада, коричневый сахар и воду. Все тщательно перемешайте. Снимите сковороду с огня и добавьте арахисовое масло. Взбейте до гладкого однородного состояния. Если соус будет слишком густой, добавьте полстакана воды. Достаньте курицу из маринада и насадите на деревянные или металлические шампура. Деревянные шампура предварительно не забудьте вымочить в воде. Обжарьте мясо до готовности. Подогрейте соус на медленном огне, постоянно помешивая. Подавайте курицу на шампурах, слегка полейте разогретым соусом. Украсьте блюдо кинзой и дольками лайма.

**Люля-кебаб в овощах****Турецкая кухня**

500 гр куриного фарша	1/2 лимона
3 болгарских перца	1 пучок свежей кинзы
3 баклажана	соль, перец, зира
2 луковицы	4 порции
3 зубчика чеснока	

В мясной фарш добавьте мелко рубленый репчатый лук, чеснок. Посолите, поперчите, добавьте зиру и рубленную кинзу. Из половины лимона выдавите сок. Оставьте мариноваться минимум на 30 минут. Овощи помойте, обсушите, вырежьте середину. Немного посолите внутреннюю часть. Перцы и кабачки нафаршируйте готовым фаршем. Подготовленные овощи наденьте на шампура. Они должны быть нанизаны так, чтобы при укладке шампура на мангал из овощей не вывалился фарш. Жарьте на небольшом огне до готовности фарша.

5

Диета при менопаузе: главный принцип - больше белка

При первых симптомах менопаузы необходимо увеличить потребление в пищу белков, уверяют специалисты. Есть необходимо не менее 3 раз в день, придерживаясь следующих правил:

- обязательное наличие продуктов из сои;
- больше фруктов и овощей, среди которых должны преобладать салаты и капуста;
- увеличение потребления рапсового и оливкового масел (общепризнано положительное влияние последнего на репродуктивную систему женщины в период менопаузы), обезжиренного молока и молочных продуктов;
- ограничение потребления кофеина...>>

6

5 правил для красивой фигуры

По мнению одного из ведущих диетологов Голливуда любая женщина может стать обладательницей сексуальной фигуры и для этого ей необходимо соблюдать всего 5 правил. Женщина, стремящаяся к идеальным формам, должна перейти на пятиразовое питание. Необходимо обеспечить в рационе присутствие белковых продуктов с низким содержанием жира. Рекомендуются употреблять куриную грудку, рыбу, творог и белки куриных яиц...>>



Сэндвичи с курицей и фасолью

Английская кухня

8 ломтиков хлеба	1 ч л красного винного уксуса
Для начинки:	3 ст л оливкового масла
400 гр мяса куриной грудки	1 ст л чеснока
4 редиски	1 ст консервированной фасоли
1 пучок зеленого салата	1 ч л свежего розмарина
Для маринада:	соль, перец
1 ч л свежего орегано	4 порции

Смешайте орегано, уксус и 1 ст л масла. Смажьте маринадом курицу с обеих сторон. Выложите в миску, накройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 2 часа или на ночь. Добавьте оставшиеся 2 столовые ложки масла и чеснок в большую сковороду. Жарьте на среднем огне, помешивая, пока чеснок не станет мягким. Добавьте фасоль вместе с жидкостью и розмарин. Тушите, разминая фасоль деревянной ложкой, добавьте соль, перец. Выложите массу в небольшую миску. Накройте крышкой отставьте в сторону. Нагрейте гриль до средней температуры. Сбрызните решетку маслом. Обжарьте курицу с каждой стороны, посолите. Выложите готовое мясо на блюдо, дайте немного остыть, нарежьте ломтиками. Поджарьте хлеб на гриле. Смажьте каждый ломтик фасолевой смесью. Выложите сверху кусочки курицы, редис, лист салата, накройте оставшимися ломтиками хлеба и подавайте.



Куриный шашлык с цуккини

Европейская кухня

500 гр куриных грудок	2 желтых болгарских перца
4 ст л белого винного уксуса	300 гр помидоров черри
2 ст л оливкового масла	300 гр белого хлеба
2 ст л меда	петрушка, тимьян
3 красных луковицы	соль, перец
450 гр цуккини	4 порции

Куриные грудки промойте, обсушите. Порежьте мясо на небольшие кусочки. Измельчите зелень, порубите лук, цуккини и болгарский перец кольцами, хлеб порежьте на небольшие кусочки. Смешайте уксус, масло, мед, 1/2 ч л соли, перец и рубленую зелень. Нагрейте гриль до средней температуры. Соберите 3 шашлыка: курица и лук, цуккини и перец, помидоры и хлеб. Полейте шашлыки приготовленным маринадом. Шашлык из курицы и лука жарьте до готовности мяса. Шашлык из помидоров и хлеба жарьте пока хлеб не зарумянится. Приправьте шашлыки зеленью и подавайте.

7

Яблоки с ягодами, запеченные на углях

Ингредиенты:

4 крупных яблока
2 горсти ежевики или малины
корица по желанию
коричневый сахар

Приготовление:

Надрежьте кожуру яблока по кругу, чтобы оно не лопнуло и не взорвалось. Частично вырежьте сердцевину, оставляя примерно 1 см до дна. Посыпьте корицей, сахаром и наполнить отверстие ежевикой до краев. Заверните в фольгу и положите в горячие угли. Готовьте 20 минут, часто поворачивая. Аккуратно разверните его и подавайте с оставшимися ягодами.

Печеный картофель

Ингредиенты:

молодой картофель
масло оливковое
лист лавровый
соль

Приготовление:

Отварите молодой картофель в течение 5 минут, нанизайте на шампуры вместе с очищенными луковицами и свежими лавровыми листьями. Смажьте оливковым маслом и посыпьте солью. Жарьте на барбекю около 10 минут, периодически поворачивая.

Мир
Кур



Пирог «Закусочный»

Европейская кухня

500 гр куриного филе	1 ч л кунжутных семян
3 луковицы	3 ст л соевого соуса
5 яиц	500 гр готового слоеного теста
200 гр майонеза	4 порции
2 ст л растительного масла	

Куриное филе порежьте кубиками, лук полукольцами. Обжарьте лук и куриное филе до готовности, затем добавьте соевый соус. Отварите 4 яйца вкрутую, остудите и порежьте кубиками. Тесто разморозьте, разделите на две части, одну немного раскатайте и выложите в форму, смазанную маслом. Сверху смажьте майонезом, затем выложите лук, филе, порубленные яйца, еще раз смажьте майонезом и закройте второй частью теста. Защипите края, поверхность пропитайте сырым желтком и посыпьте кунжутными семечками. Поставьте в духовку на 30 минут при 220 градусах.



Куриные ножки на гриле

Китайская кухня

10 куриных окорочков	1 ст л вустерширского соуса
4 ст л рисового или винного уксуса	2 ст л соуса для барбекю
4 ст л соевого соуса	4 порции
1 ст л оливкового масла	
1 ст л меда	

Приготовьте маринад: перемешайте уксус, соевый соус, оливковое масло. Залейте полученным маринадом курицу, накройте пленкой и поставьте в холодильник мариноваться минимум на 4 часа. Подготовьте уголь. Когда уголь готов, выложите куриные ножки на барбекю. Закройте верхней крышкой и готовьте 5-10 минут. Переверните куриные ножки, закройте крышку, готовьте еще 5-10 минут. Время приготовления будет варьироваться в зависимости от толщины мяса и мощности гриля. В среднем 45-60 минут. Приготовьте соус: Смешайте мед, вустерширский соус и соус барбекю. За 10 минут до готовности полейте ножки соусом, переверните и полейте другую сторону.



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Зеленая диета – комфортное похудение

Зеленая диета разработана американскими диетологами и получила свое название благодаря оригинальному рациону, состоящему из овощей и фруктов зеленого цвета. Зеленая диета обеспечивает организм необходимыми витаминами и микроэлементами, однако, как и любая ограничительная диета, ее можно придерживаться только после консультации с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний.

Рацион зеленой диеты.

Основу рациона зеленой диеты составляют зеленые фрукты и овощи, зелень, зеленый чай. Питание должно быть разнообразным и состоять из огурцов, зеленого болгарского перца, белокочанной капусты, молодых кабачков, цветной и брюссельской капусты, листового салата, укропа, сельдерея, петрушки и зеленого лука, спаржи, брокколи, кинзы, щавеля, зеленых яблок, зеленых стручков фасоли, гороха, киви, зеленого винограда. В течение дня нужно выпивать достаточное количество жидкости: зеленого чая, травяного чая из мяты, ромашки, мелиссы, зверобоя. Для восполнения необходимого количества белка, можно один раз в два дня употреблять небольшой кусочек нежирного

куриного мяса, рыбы или 1-2 яйца. Зеленые овощи и фрукты лучше употреблять во время диеты в сыром виде, а если подвергать их кулинарной обработке, то предпочтительнее их варить, тушить или готовить на пару.

Достоинства и недостатки зеленой диеты. Зеленая диета положительно влияет на обмен веществ, поскольку стабилизирует уровень сахара в крови. Это объясняется низким гликемическим индексом зеленых овощей и фруктов, которые составляют рацион данной диеты. Рацион зеленой диеты обеспечивает организм необходимыми витаминами, минералами, что положительно сказывается на внешнем виде человека.

Основные принципы зеленой диеты

Во время зеленой диеты приемы пищи распределяют через каждые 1,5-2 часа. В качестве перекусов можно использовать зеленые яблоки, киви или зеленый виноград. Также необходимо выпивать в сутки не менее полутора-двух литров жидкости. Во время зеленой диеты количество соли должно быть ограниченным. Для заправки салатов можно использовать минимальное количество оливкового масла.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Напоминаем главные правила выбора и хранения куриного мяса:

● При выборе куриного мяса 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.



ТОП-5 лучших маринадов для шашлыка

Несмотря на то что не все мужчины любят шашлык из курятины, женщины оценят по достоинству вкус этого блюда. Ведь в отличие от свинины или говядины, куриное мясо нежное и сочное, и из него можно сделать не традиционный шашлык, а маленькие шашлычки на деревянных шпажках. Главное, перед приготовлением мясо хорошо промыть под проточной водой. Обсушить бумажными полотенцами, нарезать на кусочки. И только затем приступаем к приготовлению маринада. Кстати, все ингредиенты в соусах указаны из расчета на 1 кг мяса.

«Барбекю» – сладковатый вкус маринада только подчеркнет нежность куриного мяса. Для его приготовления смешайте 3 ст л подогретого персикового джема, 2 зубчика измельченного чеснока, 1 ст л соевого

соуса, соль и паприку по вкусу. Все тщательно размешивайте, добавьте цедру и сок одного лимона. Мясо натрите маринадом и оставьте на 20-30 мин при комнатной температуре.

«Медовая нежность» – тоже имеет сладковатый привкус, но приправа карри придает золотистый цвет шашлыку. Смешайте 2 ст л меда, 1 ст л соевого соуса, сок половинки лимона, добавьте соль, перец и карри. Время маринования мяса – 1-2 часа. «Ананасовый сюрприз». Смешайте сок 1 банки консервированных ананасов, 500 мл газированной воды, 2 ч л горчицы, 3 ст л майонеза. посолите, поперчите, добавьте молотый имбирь. Мясо мариновать 2-3 часа. Для шашлыков из свинины: «Чайный аромат». Для его приготовления 100 гр черного чая залейте кипятком и

оставьте настаиваться 15-20 минут. Очистите 500 гр лука и нарежьте кольцами. Мясо хорошо промойте, нарежьте кусками, смешайте с луком, пересыпьте душистым перцем, посолите. Залейте черным чаем и оставьте мариноваться на ночь под гнетом.

«Вишневая нотка». Залейте кипятком 200 гр свежемороженой вишни без косточек, дайте постоять 10 минут, слейте воду. Вишню выложите в блендер, измельчите, добавьте 150 гр красного сухого вина, 100 гр неострого кетчупа, измельченный розмарин, щепотку мускатного ореха, соль и перец по вкусу. Мясо залейте маринадом и оставляем на 8 часов. Подавайте готовый шашлык с овощами, салатами из овощей, зеленью.