

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

1. Куриные ножки по-римски..... 1
2. Салат куриный с ананасом и карри 1
3. Фаршированный куриный окорочок..... 2
4. Пиш-пеш 2
5. Пицца «Буффало» с куриными грудками..... 2
6. Феттучини «Джамбалайя» с куриным мясом..... 3
7. Куриные ножки в меду 3

НАШИ СОВЕТЫ:

- Чтобы птица получилась румяной, перед жаркой смажьте тушку сметаной.
- Готовность мяса определить нетрудно. Когда мясо готово, оно легко отделяется от костей, сок его прозрачный. Если мясо трудно проколоть вилкой, а сок мутный с красноватым оттенком, то его следует еще варить или жарить.
- Чтобы у курицы получилась хрустящая, румяная корочка, перед приготовлением нужно в нескольких местах наколоть кожу птицы.
- Вареная курица хорошо сочетается с отварным рассыпчатым рисом или картофельным пюре. Помните: если блюдо жирное, то гарнир к нему лучше приготовить кислый, если постное, то гарнир должен быть более насыщенным и калорийным.
- Говядину или птицу вынимайте из бульона только перед подачей на стол. В противном случае мясо становится сухим и невкусным.

КУРИНЫЕ РЕЦЕПТЫ

1. Куриные ножки по-римски

Итальянская кухня

Ингредиенты:

Куриные ножки – 1,2 кг
Шпиг – 60 г
Чеснок – 4 зубчика
Помидоры – 300 г
Масло сливочное – 30 г
Белое вино – 0,5 л
Болгарский перец – 2 стручка
Оливковое масло – 1 ст.л.
Соль, перец по вкусу
6 порций



Приготовление:

Куриные ножки разрезать на 2 части, сало растопить, положить чеснок, окорочка, обжарить в течение 6–8 мин., посыпать майораном, посолить, поперчить, залить вином и дать закипеть. Добавить нарезанные помидоры и тушить в течение 30 мин. Стручки перца нарезать дольками, обжарить, добавить в курицу, тушить 5 мин.

2. Салат куриный с ананасом и карри

Европейская кухня

Ингредиенты:

Куриные грудки – 70 г
Ананас – 60 г
Грибы – 50 г
Лук пассерованный – 8 г
Майонез – 10 г
Карри – 2 г
1 порция



Приготовление:

Отварить куриное мясо, пассеровать лук, нарезать отварные грибы. Смешать все ингредиенты. Заправить майонезом, добавить соль по вкусу.

НОВОСТИ

В чем опасность диет?

В результате неправильно подобранной диеты могут возникнуть такие проблемы со здоровьем, в сравнении с которыми счастье от потерянных килограммов просто меркнет. Однако летом мания похудения разгорается особенно сильно, дамы зачитываются советами модных журналов и пишут списки вредных продуктов. Какие главные ошибки они совершают?>>



Аномальные яйца? Из одного яйца могут вылупиться цыплята-близнецы



В мурманских магазинах и на рынках стали появляться яйца, в которых вместо одного — два желтка. Аномалия ли это и можно ли вообще употреблять такие яйца в пищу, решили разобраться журналисты «АиФ на Мурмане».>>

Вы хотите иметь рельефные мышцы, но у вас ничего не получается?

Для большинства мужчин наращивание мышечной массы требует упорного труда. Однако для некоторой категории мужчин даже этого упорного труда недостаточно.



Если после постоянных силовых тренировок в спортивном зале и употребления 5000 ккал в день, вы не набираете мышечной массы, значит, вы попали в список тех удачливых людей, у которых не будет проблем с лишним мышечным весом. >>

3. Фаршированный куриный окорочок

Европейская кухня



Ингредиенты:

Мясо куриных окорочков – 450 г
Репчатый лук – 50 г
Шампиньоны – 80 г
Сыр – 15 г
Сливочное масло – 10 г
Соль, перец по вкусу
2 порции

Приготовление:

Снять с окорочка кожу, мясо срезать с костей и порубить, смешать с грибами, луком, сыром, специями, завернуть в кожу, а затем в фольгу. Смазать маслом и запечь. Подавать с овощами или рисом.

4. Пиш-пеш

Индийская кухня

Ингредиенты:

Куриное мясо – 500 г
Рис – 227 г
Молоко – 25 г
Изюм – 57 г
Репчатый лук – 100 г
Вода – 100 мл
Соль по вкусу
2 порции



Приготовление:

В кипящую воду добавить молоко, соль, положить куриное мясо и варить до готовности. Затем мясо вынуть, а бульон процедить и варить в нем рис при слабом кипении 30 мин. Добавить изюм, пассерованный лук, измельченное куриное мясо.

5. Пицца «Буффало» с куриными грудками

Итальянская кухня



Ингредиенты:

Куриные грудки – 345 г
Томатная паста – 60 г
Стебли сельдерея – 140 г
Сыр пармезан – 135 г
Сыр – 150 г
1/2 лимона
Соль – 5 г
Сахар – 5 г
Тесто для пиццы
2 порции

Приготовление:

Мясо замариновать в течение 1,5 часов с лимоном, солью и сахаром, затем обжарить в течение 8–10 мин. Выложить на тесто вместе с томатной пастой, сельдереем и сыром, выпекать 15 мин.

Как сделать завтрак для школьника: 5 советов для мам и пап



Чем ваш ребёнок питается в школе, вы можете только догадываться. Но ничто не мешает вам дать ему еды с собой. Вот несколько простых советов, как собрать лёгкий для употребления и, главное, полезный завтрак >>

Диета для IQ, или питаемся с пользой для мозга



Массачусетский технологический институт опубликовал результаты своего

исследования,

согласно которым, вещества, содержащиеся в некоторых продуктах питания, способны усиливать когнитивные способности человека.

Научный эксперимент специалисты проводили на мышках-песчанках. Одних подопытных они кормили веществами, необходимыми для здорового функционирования мембран головного мозга.>>

Правильное питание: почему диеты не работают

Большая часть информации о питании распространяется через спортзалы по всему миру по принципу испорченного телефона.



Если ты занимаешься коллекционированием подобных городских сказок и планируешь по ним свою диету, серьезные результаты ты увидишь очень не скоро. Пришла пора расставить все точки над «i» и сберечь тем самым твое время и силы и дать тебе возможность еще немного обогатить личный спортивный опыт.

6. Феттучини «Джамбалайя» с куриным мясом

Итальянская кухня



Ингредиенты:

Куриное мясо – 670 г
Лапша феттучини – 454 г
Помидоры – 330 г
Оливковое масло – 30 г
Сливочное масло – 30 г
Колбаса со специями – 225 г
Лук репчатый – 70 г
Петрушка – 45 г
Зеленый перец – 200 г
Бasilik, орегано, чабрец, порошок чили по вкусу
Соус Табаско – 10 мл
6 порций

Приготовление:

Куриное мясо обжарить, добавить колбасу и овощи, жарить, пока овощи не станут мягкими, затем добавить остальные ингредиенты (кроме лапши). Готовить 40–45 мин. на медленном огне. Сварить феттучини до полуготовности в 8 стаканах подсоленной воды. Выложить феттучини на блюдо, сверху полить соусом с куриным мясом.

7. Куриные ножки в меду

Китайская кухня

Ингредиенты:

Куриные ножки – 4 шт. (по 200 г)
Масло сливочное – 20 г
Масло оливковое – 20 г
Репчатый лук – 250 г
Морковь – 150 г
Кабачок – 250 г
Апельсин – 1 шт.
Лимон – 1 шт.
Мед – 100 г
Горчица – 30 г
Чеснок – 1 зубчик
Имбирь – 10 г
Отварной рис (для гарнира) – 250 г
4 порции



Приготовление:

Слегка обжарить куриные ножки, затем в этой же сковороде обжарить лук, морковь, кабачки. Смешать цедру лимона, сок апельсина и лимона, мед, горчицу, соль и имбирь. Положить окорочка в кастрюлю и полить их этой смесью. Довести до кипения, а затем запекать в духовке до готовности 40 мин. Выложить рис в виде горки, готовые ножки украсить апельсиновой цедрой и зеленью.

Исследование: плохая погода приводит к возникновению избыточного веса

Шотландские ученые пришли к выводу, что плохие погодные условия могут стать причиной появления избыточного веса. В организме человека есть гормон, который сигнализирует о насыщаемости



организма во время принятия пищи. Его недостаточное количество может привести к тому, что человек вовремя не остановится и продолжит поглощать еду.

Нормальная выработка данного гормона, который носит название лептин, зависит от витамина D, который, в свою очередь, вырабатывается человеческим организмом под действием ультрафиолетовых солнечных лучей, сообщает Medicus.

ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

Как выбрать кухонный нож

Какие ножи нужны на кухне

Вопрос далеко не прост, как кажется. Не стоит покупать дешевые некачественные ножи. Плохой нож никогда не будет резать хорошо, требует частой заточки и затрудняет выполнение простых повседневных дел на кухне.



Нужно три ножа: с **обычным лезвием, заостренным концом и хорошей ручкой**, лучше деревянной: **большой - около 45 см, средний - около 40 см, и маленький - около 27 см**. Этой тройкой можно справиться с любыми задачами на кухне.

Еще не помешает **хлебный нож-пила**. Подобным ножом можно ровно отрезать даже самый мягкий хлеб, не оставляя рваных краев. Еще есть **ножи специального назначения**: нож для нарезки сыра, чистки овощей и грибов и т.д. Без этих ножей вполне можно обойтись. В итоге Вам нужно купить всего четыре хороших ножа, которым под силу любая задача.

Материал, из которого изготовлен нож



Нож состоит из рукоятки и лезвия. **Лучше, если рукоятка будет деревянной**, это самое удобное и практичное решение. Рукоятки также изготавливают из **пластмассы**, и, изредка, из **металла**. Пластмассовые рукоятки непрактичны и часто ломаются. Металлические рукоятки более практичны, но менее удобны. Нож с металлической рукояткой значительно тяжелее, и работать им менее удобно.

Лезвия изготавливают из стали, чаще всего из нержавеющей стали. Ножи из обычной стали лучше не покупать, они очень быстро приходят в негодность и требуют более тщательного ухода. Обычно чем дороже нож, тем из более качественной стали, изготовлено лезвие.

Итак, Вам необходимы четыре разных ножа, изготовленных из нержавеющей стали с деревянной рукояткой и надежным креплением. Как узнать, насколько прочен нож? Какая необходима ширина лезвия, и какой способ заточки ножа лучше? Об этом Вы узнаете в следующем номере бюллетеня рецептов «Мир Кур»!

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.

Редакция: mirkur@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!