

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

1. Блины с курицей и овощами..... 1
 2. Блины с курицей по-флорентийски 2
 3. Блинчики с куриными потрошками 2
 4. Блинный пирог с куриным филе и грибами..... 3
 5. Блины с курицей и рисом.. 3
 6. Курица, фаршированная блинами 4
 7. Куриные оладьи..... 4
- Питательная ценность куриного мяса 5
- Сравнительная таблица питательной ценности мяса 5

НАШИ СОВЕТЫ:

Несколько способов снизить калорийность блинов:

- При выпекании блинов сковороду можно не смазывать маслом, если добавить в тесто растительное масло
- Для приготовления теста используйте не цельные яйца, а только белки. Главное – как следует их взбить.
- Молоко лучше брать с низким процентом жирности (0,5%, 1,5, или наполовину заменять его водой, а в идеале – отказаться от молока вообще.
- Если вместо обычной воды взять минеральную, блины получатся пышными и воздушными.
- Используйте муку грубого помола, лучше гречневую или ржаную, в ней меньше содержится углеводов, зато много клетчатки, витаминов и микроэлементов.

КУРИНЫЕ РЕЦЕПТЫ

1. Блины с курицей и овощами

Ингредиенты:

Тесто для блинов:

- 2 яйца
- 3 стакана молока
- 1/4 ч.л соли
- 2 ст.л сахара
- 3 ст.л растительного масла
- 2 ст. муки

Начинка:

- 4 крупные куриные грудки, без кожи и без костей
 - 45 г сливочного масла
 - 1 небольшая луковица
 - 1 небольшой кабачок
 - 1 небольшой желтый кабачок
 - 1/2 ч.л соли
 - 1/4 ч.л черного перца
 - 125 мл молока
 - 30 г муки
 - 125 г сыра
 - 2 ст.л свежей зелени
- 4 порции**



Приготовление:

Приготовьте блины. Взбейте яйца, соль, сахар и добавьте туда молоко. Постепенно добавляйте муку, непрерывно помешивая, до густоты жидкой сметаны. Выпекайте блины на хорошо разогретой, смазанной растительным маслом сковороде.

Поставьте кастрюлю на средний огонь и растопите в ней сливочное масло. Нарежьте мелко лук и немного пассируйте его. Добавьте мелко порезанное куриное мясо и обжарьте в течение 3 минут до золотистого цвета. Кабачки мелко порежьте кубиками, приправьте солью и перцем, переложите в сковороду и тушите несколько минут.

Взбейте молоко и муку в маленькой миске. Добавьте к куриной начинке. Тушите, помешивая, пока жидкость не загустеет и не начнет кипеть. Потрите сыр на терке и добавьте половину в начинку.

В каждый блинчик заверните 3-4 ст.л куриной начинки. Положите блины в форму для запекания. Разложите оставшуюся куриную смесь вокруг блинов и посыпьте все сыром. Выпекайте при температуре 200°C 15-20 минут, пока сыр не расплавится. Украсьте зеленью.

Тяга к яйцам не имеет дурных последствий для здоровья



Согласно результатам новейшего исследования, тем, кто желает ограничить количество холесте-

стерина в своем организме, вовсе не обязательно контролировать число яиц, съеденных за день.

Как утверждают британские ученые из Университета Суррея, большинство людей могут есть столько яиц, сколько им захочется, не волнуясь о своем здоровье, рассказывает РБК. Широко распространенное мнение о том, что три яйца в неделю - максимальная допустимая норма, неверно и основывается на устаревших данных.

Британцы решаются опровергнуть данный миф. Все наоборот - говорят они - насыщенные жиры, в большом количестве содержащиеся в яйцах, не представляют угрозы для здоровья человека.>>

Ваша кожа нуждается в витаминах? Так вот же они!



Даже при правильном ежедневном уходе и регулярном очищении с кожей периодически случаются неприятности: покраснения, шелушения, нездоровый

цвет лица, пятна, общая сухость. Все эти признаки сигнализируют о том, что организм недополучает определенных витаминов и минералов. Проанализировав проблемы с кожей, можно выяснить, каких витаминов вам не хватает, и скорректировать ежедневный рацион питания.

- Кожа становится сухой. После утреннего умывания кожа сильно стянута, воспалена. Губы сохнут и шелушатся. >>

2. Блины с курицей по-флорентийски

Ингредиенты:

8 блинов
500 г листьев шпината
30 г сливочного масла
1/4 ч.л. мускатного ореха
125 г сыра



Приготовление:

Испеките 8 блинов. Начинка: растопите сливочное масло в кастрюле, добавьте мелко нарезанные грибы и готовьте, часто помешивая. Добавьте муку и тушите. Постепенно добавляйте бульон. Кипятите на слабом огне. Отварите куриное мясо, мелко нарежьте и добавьте его в начинку. Приправьте эстрагоном, солью и перцем. Ополосните шпинат и выложите листья в кипящую воду, чтоб они стали мягкими. Просушите листья, затем полейте топленым сливочным маслом и посыпьте тертым мускатным орехом. Переложите листья в неглубокую жаропрочную форму. Разделите смесь с курицей и грибами на 8 блинов, заверните начинку и поместите каждый блин поверх отдельного листа шпината. Посыпьте все тертым сыром и выпекайте в предварительно нагретой духовке при температуре 190°C около 25 мин, пока они не станут золотистыми.

Начинка:

500 г куриного мяса, без костей и без кожи
150 мл куриного бульона
60 г сливочного масла
400 г шампиньонов
50 г муки
1 ст.л. свежего эстрагона
соль, перец

4 порции

3. Блинчики с куриными потрошками

Ингредиенты:

300 г куриных потрохов
1 большая луковица
5 яиц
50 г сливочного масла
перец, соль

4 порции



Приготовление:

Испеките блины. Куриные потроха (желудочки, сердце, печень) промыть, отварить и мелко порезать или пропустить через мясорубку. Лук репчатый очистить, мелко нашинковать и пассеровать на сливочном масле. Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Смешать лук и яйца с потрошками, добавив соль и черный молотый перец. Блинчики с потрошками формируются в виде конверта, на один блинчик расходуется 1-2 ст. ложки начинки.

Пять поводов для супа

Помните, как в детстве родители уговаривали - и иногда даже требовали - съесть суп? А вы мечтали о газировке и сладостях...



Кто же был прав? Обязателен ли суп или можно обойтись без первого блюда?

Обязателен ли суп или можно обойтись без первого блюда? В далеком прошлом горячие жирные супы - солянки, борщи, щи - были необходимы. Они восполняли потерю энергии: не было теплого общественного транспорта, центрального отопления.>>

Источники зимней бодрости



В холодное время года не только замирают под снежным покровом растения и впадают в спячку некоторые животные. Организм человека также реагирует на биологически неблагоприятные условия: снижается жизненный тонус, появляется сонливость, мы становимся тяжелее на подъем и плохо справляемся с нагрузками – как физическими, так и умственными. Тем не менее наша жизнь должна протекать по обычному режиму. Как обмануть природу и сохранить бодрость зимой? Попробуем разобратся.>>

Съешь, малыш, котлету, дам тебе конфету!



Есть или не есть: вот в чем вопрос! Кубанские мамочки спрашивают: "Как заставить ребенка кушать мясо и

при этом не навредить?" Нередко, общаясь со знакомыми краснодарскими мамочками, слышу: «Мой совсем не ест мясо, не знаю, как уже его заставлять!»

Один малыш не любит мясо кусочками или птицу, другой – котлеты и тефтели, третий не ест ни того, ни другого. Правда, в большинстве своем детишки не отказываются от сосисок, колбасы и шашлыка.>>

4. Блинный пирог с куриным филе и грибами

Ингредиенты:

Тесто для блинов:

1 л молока
60 г муки
50 г сливочного масла
соль, сахар

2 яйца

Начинка:

300 г куриного мяса
5 картофелин
200 мл молока
30 г сливочного масла
1 небольшая луковица
400 г шампиньонов

4 порции



Приготовление:

Взбить 2 яйца с солью и сахаром. Добавить литр молока, перемешать и всыпать постепенно муку. Из полученного теста выпечь блины и смазать каждый блинчик сливочным маслом.

Отварить картофель, добавить к нему сливочное масло и горячее молоко. Все ингредиенты размять и перемешать до однородности. Мелко порезать и обжарить до золотистого цвета куриное мясо, лук, шампиньоны.

Выложить на первый блин пюре, накрыть следующим, положить грибы, накрыть следующим блином с куриным мясом и луком, слои чередовать. Подавать подогретым.

5. Блины с курицей и рисом

Ингредиенты:

Тесто для блинов:

2 яйца
3 стакана молока
1/4 ч л соли
2 ст.л сахара
3 ст.л растительного масла
1/4 ч.л. соды

2 ст. муки

Начинка:

2 куриных окорочка
1 ст риса

4 порции



Приготовление:

Смешать яйца, молоко, соль, сахар и всё взбить миксером. Затем добавить соду и постепенно добавлять муку, непрерывно помешивая. Выпеките блины.

Окорочка сварить в подсоленной воде, остудить. Затем мелко нарезать и немного обжарить на растительном масле. Отварить рис. Перемешать рис с куриным мясом. Начинку выложить столовой ложкой на каждый блин и завернуть. Затем готовые блины уложить на сковороду и подогреть.

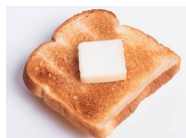
Накопительство разрешается



По статистике, за зиму мы прибавляем в среднем от двух до пяти килограммов и из

активных и стройных почему-то превращаемся в сонных, пассивных и весьма тяжелых на подъем. И вот оно, наглядное свидетельство — напольные весы, которые сурово и сухо отщелкивают страшные цифры «привеса»... Я пугаюсь и рвусь душой в спортзал, но, увы, находят срочные дела, и на работе — завал, а тут опять чей-то день рождения, и кусочек восхитительного торта напрочь рушит (в который раз!?) страшные клятвы самой себе соблюдать строгую диету. >>

Диету маслом не испортишь?



Как восстановить организм после череды зимних застолий? Об этом рассказала известный челябинский врач-диетолог Ольга Камерер.

— Если в праздники вы переедали, увлекались под рюмочку горячительного жирными и консервированными продуктами, то сейчас вам нужна разгрузка. По максимуму уберите из рациона а жиры и легкоусвояемые углеводы, которые мы съедаем с тортами, пирожными, конфетами, вареньем, мороженым.>>

Главные буквы книги жизни. Какие витамины нужны организму человека и для чего

Классификаций витаминов существует великое множество: они различаются по физико-химическим свойствам, по выполняемым функциям и предназначению. Но неизменно одно — все они крайне полезны для организма, однако каждый — по-своему.

Витамин С, он же аскорбиновая кислота, повышает защитные силы организма, стимулирует деятельность эндокринных желез и препятствует образованию канцерогенов.>>



6. Курица, фаршированная блинами

Ингредиенты:

Тесто для блинов:

- 1 целая курица
- 2 яйца
- 3 ст.л. молока
- 1/4 ч.л. соли
- 2 ст.л. сахара
- 3 ст.л. растительного масла
- 1/4 ч.л. соды

Начинка:

- 150 мл куриного бульона
- 1 небольшая луковица
- 500 г шампиньонов
- 300 г сыра
- соль, перец

4 порции



Приготовление:

Смешать и взбить миксером яйца, молоко, соль, сахар. Затем добавить соду и постепенно добавлять муку, непрерывно помешивая, до густоты жидкой сметаны. В тесто добавить 2 ст.л. растительного масла. Выпекать блины на хорошо разогретой сковороде.

Подготовить куриную тушку: отделить острым ножом кожу от мяса так, чтобы внутри остались только крылья и голени. Получается кожный скелет и мясо отдельно.

Мясо сварить, мелко нарезать, обжарить с луком. Добавить немного бульона, потушить. Мелко порезать шампиньоны и потереть сыр, все добавить к мясу. Тушить до готовности.

Полученный фарш завернуть в блины достаточно плотными трубочками. Разрезать полученные блинчики на 2 части, уложить блины как можно плотнее в кожу, закрепить зубочисткой или сшить. Поставьте курицу в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Перед подачей разделить на части.

7. Куриные оладьи

Ингредиенты:

- 300 г куриной печени
- 3 небольшие луковицы
- 2 яйца
- 1 ст.л. муки
- соль, перец
- свежий базилик и кинза

4 порции

Приготовление:

Куриную печень пропустить через мясорубку с луком, добавить соль, перец черный, рубленую зелень, 2 яйца. Все перемешать. Если фарш получился слишком жидким можно добавить 1 ст.л. муки. Жарить на сковороде как обычные оладьи. Подавать со сметаной.



6 питательных веществ, необходимых каждой женщине. В каких продуктах их найти?



Мы предлагаем вам рекомендации для представительниц слабого пола, которые хотят долго оставаться в форме, сохранить здоровую и красивую кожу и укрепить своё женское здоровье.

Ещё 50 лет назад здоровое меню, рекомендованное диетологами, выглядело одинаково для мужчин и для женщин. >>

Жизнь без жира

Советы даёт один из самых популярных диетологов в США Дин Орниш. В свое время он был личным консультантом по питанию самого экс-президента США Билла Клинтона и его семьи. В американском хит-параде диет рекомендации Дина Орниша входят в четверку самых популярных способов похудеть. >>



ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

Питательная ценность куриного мяса*

	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жир (г)	Насыщенные жиры (г)
Грудка	140	26	3	1
Голень	146	24	5	1
Бедро	178	22	9	3
Целая курица	162	25	6	2
Крылышки	173	26	7	2

- Расчет приведен на 100 грамм мяса без костей и кожи, жареного без добавления масла, соли и других приправ.

Сравнительная таблица питательной ценности мяса

	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жир (г)	Насыщенные жиры (г)
Куриная грудка без кожи, жареная	140	26	3	1
Бифштекс, филейная часть (без жира), жареная	180	25	8	3
Свинина, филейная часть, жареная	164	26	6	2

Основные Правила:

Напоминаем главные правила выбора и хранения куриного мяса:

- При выборе куриного мяса в магазине всегда обращайтесь 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) MirKur, 2009.

Мир Кур
Мы знаем о курице всё!