

Мы знаем о курице всё

Январь 2011

№45



# БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

Дорогие читатели!

Мы продолжаем цикл публикаций вкусных и полезных рецептов. В этом выпуске мы собрали для Вас национальные блюда европейской и восточной кухни из мяса птицы, которые легко можно приготовить дома. Традиционно в выпуске Вы найдете новости, диеты, рекомендации по правильному питанию и хранению продуктов из птицы. Желаем Вам приятного аппетита!

Пишите нам на [mirkur@mirkur.ru](mailto:mirkur@mirkur.ru)  
Следите за нами в Твиттере  
[www.twitter.com/mirkur](http://www.twitter.com/mirkur)

Мир  
Кур

## РЕЦЕПТЫ:



■ ФРИТТАТА С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ ФЕТА



■ КУРОЧКА, ТУШЕНАЯ С ВИНОМ И ОВОЩАМИ



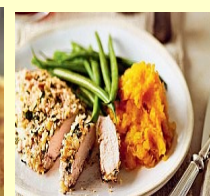
■ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ



■ КУРИНОЕ КАРРИ С ЯБЛОКАМИ



■ РАГУ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ



■ КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



■ САЛАТ С КУРИЦЕЙ, ГРУШЕЙ, АВОКАДО И ГРЕЙПФРУТОМ

**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:** Зимняя диета

**Пикантные соусы к блюдам выпуска**

**1**

## Новости Мира Кур

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

**2**

## Регулярное употребление куриного мяса и яиц улучшает память

Исследователи из Бостонского университета пришли к выводу, что регулярное употребление куриного мяса и яиц, а также других продуктов с высоким содержанием холина – витамина группы В – улучшает память человека и замедляет процесс старения головного мозга.

Исследование указывает на взаимосвязь между памятью человека и продуктами, содержащими холин, такими, как морская рыба, печень, куриное мясо, яйца, молоко и бобовые. Специалисты отмечают, что холин не является лекарством от болезни Альцгеймера - формы деменции (слабоумия), которая сопровождается потерей памяти, и которой страдают более 26 миллионов человек во всем мире.

Однако, по словам руководителя исследования Роды Ау, результаты исследования... >>

*Мир Кур*

# НОВОСТИ

## Два яйца на завтрак помогают похудеть

Забудьте о бесконечном подсчете калорий и перестаньте отказываться от мяса. Способ избавиться от лишнего веса так же прост, как приготовление завтрака из двух яиц. Ученые провели исследование и пришли к выводу, что люди, начинающие свой день с вареных, жареных яиц или омлета теряют на две трети больше веса, чем все остальные. Секрет эффекта яиц заключается в том, что при их употреблении быстро наступает насыщение, а чувство голода не появляется на протяжении долгого времени. В ходе эксперимента исследователи из Государственного университета Луизианы следили за гастрономическими предпочтениями женщин, страдающих лишним весом...>>

## 5 интересных фактов про кулинарию и кулинарные изобретения

1. Австериями в Древнем Риме именовали харчевни для простого люда. Если вести речь об эпохе Петра I, то австерии – это и первые русские трактиры-клубы, учрежденные им в 1706 году в Петербурге. Тут можно было всегда быстро и вкусно поесть. Позднее такие заведения обрели несколько иной статус: здесь встречались дворяне (родовитые и мелкие), чтобы пообщаться.
2. Первая вилка имела вид золотого шильца с ручкой из слоновой кости и была изготовлена в XI веке в единственном экземпляре для византийской принцессы. В Россию вилка была привезена из Польши Лжедмитрием I в начале XVII века...>>

# РЕЦЕПТЫ



## Фриттата с курицей и сыром фета



### Итальянская кухня

200 гр отварной/запеченой курицы	2 ст л нарезанного базилика/зелень
1 ст л оливкового масла	6 яиц
1 головка красного лука	100 гр сыра фета
1 красный перец	<b>3 порции</b>
100 гр шпината	

Разогрейте в сковороде масло и обжарьте 10 минут нарезанные лук и перец. Добавьте в сковороду шпинат, готовьте 30 секунд, затем курицу, базилик и яйца (предварительно перемешав). Готовьте 8–10 минут. Раскрошите сыр фета и доведите омлет до готовности под крышкой или в духовке.

**3**

### Десять продуктов, которые помогают контролировать аппетит

Если вы интенсивно занимаетесь фитнесом и худеете, организм отреагирует на увеличение физических нагрузок усилением аппетита, что может привести к потере с таким трудом достигнутых результатов. Возникновение чувства голода и аппетита - сложный процесс, в котором участвуют два основных гормона голода, лептин и грелин. К счастью, при помощи некоторых продуктов аппетит можно контролировать и долгое время продержаться на низкокалорийной диете.

№10 - Яблоки

Вы наверняка слышали о пользе яблок. Но яблоки - не только источник витаминов и минералов. Одно яблоко содержит примерно 5 граммов клетчатки, которая вызывает чувство насыщения, тем самым подавляя аппетит...>>

**4**

### Белок поможет забыть про перекусы

Группа ученых, работавшая под руководством Алисон Гросби, пришла к выводу – если вас мучают приступы голода, возможно в рационе просто не хватает белка. Съедая больше мяса, рыбы, яиц, орехов проще контролировать свой вес и справиться с привычкой перекусывать. Ученые из Кембриджского и Сиднейского университетов исследовали 22 добровольцев. Все люди имели нормальный вес. Им предлагали съесть вроде бы одинаковые продукты.. >>



## Салат «Цезарь с курицей»

### Европейская кухня

1 пучок салата Ромэн	соль, свежемолотый перец
30 гр сыра "Пармезан"	зелень петрушки
2 филе куриной грудки (по 150-200гр)	3 ломтика белого хлеба
2 ст л жидкого меда	соль, перец
1 ст л сока лимона	1-2 зубчика чеснока
1 ст л оливкового масла	<b>2 порции</b>

Куриные грудки промойте в прохладной воде и хорошо обсушите бумажными полотенцами. Натрите солью, свежемолотым перцем и положите в миску. Сбрызните филе грудок соком лимона, добавьте мед и оливковое масло. Хорошо обмажьте грудки медово-масляной смесью. Оставьте курицу мариноваться на 30-60 минут. Промаринованное филе выньте из маринада и обсушите бумажным полотенцем от лишней жидкости. В сковороде хорошо разогрейте немного оливкового или растительного масла. Обжарьте грудки с двух сторон до румяной корочки. Затем доведите филе до готовности в духовке ~8-12 минут при температуре ~180°C. Готовое филе выньте из духовки, остудите и нарежьте ломтиками. Для гренков: Чеснок очистите и порубите. В небольшую миску налейте оливковое масло. Добавьте в масло чеснок. Дайте настояться чесночному маслу 1-3 часа. Хлеб нарежьте небольшими кубиками. В сковороде разогрейте чесночное масло. Выложите кубики хлеба и слегка обжарьте их в масле. Затем гренки выложите на противень, слегка посолите и посыпьте прованскими травами...>>



## Куриные отбивные с грецкими орехами

### Европейская кухня

1/2 стакана панировочных сухарей	1 яйцо
1/8 ч л кайенского перца	700 гр тонко нарезанных
1/2 стакана обжаренных грецких	куриных отбивных
орехов	1 ч. ложка дижонской горчицы
1/4 стакана зелени петрушки	соль
<b>6 порции</b>	

Разогрейте духовку до 180°C. Приготовьте смесь для панировки. В большой тарелке смешайте сухари, кайенский перец, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца. В блендере измельчите грецкие орехи и петрушку, добавьте в смесь для панировки. В глубокой тарелке взбейте яичный белок с дижонской горчицей. Каждую отбивную обмакните сначала в яичную смесь, а затем в смесь для панировки. Выложите отбивные в смазанную раст. маслом форму для запекания и поставьте в разогретую духовку на 10–12 минут или чуть больше. Отбивные должны получиться с золотистой хрустящей ореховой корочкой.

**5**

### Польза куриного жира

О пользе куриного жира и мяса известно давно. Их применяют в народной медицине многих стран для укрепления иммунитета и восстановления сил. Например, в Китае целители рекомендуют ежедневно кушать куриное мясо, приготовленное на курином жире, для повышения физической силы. Куриный жир усваивается достаточно легко. Он растапливается при низкой температуре (35-37 градусов), обладает приятным вкусом и запахом. Чаще всего куриный жир используют для приготовления мяса птиц. Польза жира из птиц объясняется наличием ненасыщенных жирных кислот, незаменимых для организма. Особенно в этих кислотах нуждаются дети...>>

**6**

### Меню для внешности

Практически у каждой девушки есть некоторые проблемы с внешностью, которые можно решить, добавив в свой рацион полезные продукты. От мешков под глазами поможет избавиться петрушка и спаржа, обладающие мочегонным действием, что помогает уменьшить припухлости. Также водный баланс восстанавливают богатые калием цитрусовые и бананы. Оттоку лимфы из области вокруг глаз хорошо способствует перец чили. При тонких волосах полезно кушать продукты, содержащие биотин (вит. Н), который способствует быстрому росту и укреплению волос....>>



## Рагу с курицей и грибами

### Французская кухня

450 гр готового слоеного теста	100 мл жирных сливок
1 крупное яйцо	700 гр отварного куриного мяса
50 гр сливочного масла	2 ст л зелени эстрагона
350 гр лесных грибов	1 ст л цедры лимона
3 ст л мадера	<b>4 порции</b>
600 мл куриного бульона	

На присыпанном мукой столе раскатайте тесто до толщины 1/2 см. Вырежьте из теста круглую "крышку", смажьте взбитым яйцом и выпекайте 10-12 минут - до золотистого цвета. Сливочное масло растопите в большой сковороде, добавьте грибы и обжарьте на сильном огне 2-3 минуты. Влейте вино, куриный бульон, доведите до кипения и тушите, пока жидкость не выпарится примерно наполовину. Влейте сливки, вновь доведите до кипения и варите до готовности. Положите сюда же курицу, эстрагон, цедру, посолите и поперчите. Переложите грибное рагу в подогретую миску и накройте "шапкой" из теста.



## Куриное карри с яблоками

### Индийская кухня

1 стакан длиннозерного риса	450 г красных яблок
1 ст. л. оливкового масла	1 зубец чеснока
2 ч. л. порошка карри	3/4 стакана куриного бульона
1/2 кг куриных грудок половинками (без костей и без кожи)	1/3 стакана кураги
1 луковица	1 стакан свежемороженого зеленого горошка
450 г красных яблок	соль и перец
1 зубец чеснока	<b>2 порции</b>

Отварите рис до готовности. В широком сотейнике раскалите оливковое масло, добавьте 1 ч. л. карри, подержите 1 мин., часто помешивая. Выложите куриное мясо, перемешайте, чтобы оно равномерно покрылось маслом с карри, и обжаривайте 5-6 мин., переложите на тарелку. В том же сотейнике обжарьте лук и яблоки с 1 ч. л. карри до мягкости лука. Добавьте чеснок, перемешайте, влейте бульон, добавьте курагу и специи по вкусу. Тушите под крышкой 3-5 мин., помешивая, до мягкости яблок. Снимите сковороду с огня, переложите в нее куриное мясо, добавьте горошек, перемешайте и прогрейте. Подавайте с рисом.

## Чизкейк «Нью-Йорк»

- 1) для начинки: 700 гр мягкого сливочного сыра; 100 гр сливок жирностью 33%; 3 ч л свежей сметаны; 3 ч л сахара; 1-2 ч.л. экстракта ванильного; 3 яйца
- 2) для основы чизкейка: печенье 500 гр; масло сливочное 150 гр; сахар 3 ст л.; корица 1 ч.л.; орех мускатный 1 ч л.

Способ приготовления чизкейка «Нью Йорк»: раскрошите печенье деревянной ложкой, смешайте с растопленным маслом, добавьте сахар, корицу и мускатный орех. Распределите эту массу по разъемной форме диаметром 26 см. Разогрейте духовку до 150 °С, поместите форму с основой в духовку, на нижнюю полку поставьте миску с водой – в нее будет капать при запекании масло из формы. Готовьте 15 мин., затем остудите. Смешайте все ингредиенты начинки, кроме яиц. Вбивайте яйца по одному, каждый раз тщательно вымешивая венчиком. Аккуратно выливайте начинку в основу. Начинка не должна вытекать из коржа, иначе чизкейк треснет. Готовьте 1 ч. Оставьте на 15 мин. в выключенной духовке и еще на 15 мин. при открытой дверце. Остудить, поставить на холод на 6–10 ч.



## Курочка тушеная с вином и овощами

### Европейская кухня

4 куриные ножки	8 зубчиков чеснока
по 1/2 ч. ложки сушеной паприки	1 цедра лимона
и свежемолотого черного перца	1/2 стакана сухого белого вина
2 ст. ложки оливкового масла	6–7 помидорок черри
200 г копченых охотничьих колбасок	1 стакан маринованных оливок
1 луковица	несколько веточек тимьяна
	лавровый лист

Разогрейте в сковороде оливковое масло, выложите кусочки курицы и обжарьте с двух сторон до румяной корочки, отложите на тарелку. Выложите в сковороду кружочки колбасы, нарезанную дольками луковицу, чеснок и обжарьте, пока лук не станет золотистым. Влейте в сковороду сухое вино и перемешайте поджарку. Добавьте помидорки, оливки, тимьян, лавровый лист, кусочки обжаренной курицы и доведите жидкость до кипения. Убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой и тушите блюдо на маленьком огне около часа, время от времени поливая кусочки курицы подливой. Подавайте с салатом из помидоров.



## Салат с курицей, грушей, авокадо и грейпфрутом

### Европейская кухня

500 гр тушки курицы	2 ст л винного уксуса
3 яичных желтка	2 ст л оливкового масла
2 ст л сливочного или топленого масла	1/2 молотого шафрана
2 ст л пшеничной муки	кинза
1 луковица	соль
	<b>4 порции</b>

Рубленый репчатый лук обжарьте на сливочном или топленом масле. Добавив муку, продолжайте пассирование 2–3 минуты, затем разведите бульоном, вскипятите и отстаивайте. Постепенно вводите желтки, смешанные с настойкой шафрана, уксус и свежую рубленую кинзу. Чтобы желтки не свернулись, заправленный суп не доводите до кипения. При подаче в тарелку положите 2–3 куса отварной курицы и зелень.



# ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

## Зимняя диета

Перед зимой в организме начинают активизироваться образования подкожного жира, а это означает, что уже зимой возможность появления нескольких лишних килограммов имеет место быть. Для того, чтобы предотвратить набор лишнего веса, а также подпитать организм витаминами создана зимняя диета. Избавления от лишних килограммов в короткие сроки, может, и не будет, но зимняя диета эффективна за счет того, что позволяет сохранить стройность, питаясь при этом вкусно и полноценно. Зимняя диета для похудения предполагает 6-разовое питание.

### Меню рыбного дня

Варианты завтрака: два вареных яйца, омлет или яичница на подсолнечном масле, а также теплое молоко, кофе с молоком или чай с молоком без сахара.

Второй завтрак: кефир.

Варианты обеда: суп из курицы, суп с грибами, овощной суп или суп с горохом, винегрет или салат из овощей, тушеная капуста или морковь, ломтик хлеба.

Полдник: запеченные яблоки.

Ужин: вареная, печеная или жареная рыба, отварной или печеный картофель, чай.

Перед сном: стакан молока или кефира.

### Меню мясного дня

Варианты завтрака: манная, пшенная или овсяная каша, 100 г мяса или яйцо, хлеб с маслом, чай с медом.

Второй завтрак: кусок сыра, яблоко, груша или слива.

Варианты обеда: борщ, куриный, грибной или гороховый суп, капуста, тушеная капуста с мясом или кусок отварного или запеченного мяса без жира.

Полдник: стакан молока или кефира.

Варианты ужина: запеканка из моркови с черносливом или салат из сухофруктов, или салат из моркови, яблок и орехов.

Длительность зимней диеты – полтора месяца. Но многочисленные отзывы свидетельствуют, что при желании такого безопасного и довольно разнообразного меню можно придерживаться и дольше.

## 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



## Пикантные соусы к блюдам выпуска

### Соус «Цезарь»

1 яйцо, горчица - 1/4 чайной ложки, сок лимона - 1 чайная ложка (или по вкусу), оливковое масло 20 мл, 40 мл рафинированного растительного масла, 4 филе анчоусов или 2 кильки пряного посола, вустерский/вустерширский соус (Worcestershire sauce) - 4-5 капель, соль, свежемолотый перец. Яйцо разбейте и выложите в миску (белок и желток). Добавьте горчицу, сок лимона и взбейте массу при помощи погружного блендера. Постепенно влейте смесь оливкового и растительного масел, одновременно взбивая массу погружным блендером. В результате соус должен загустеть, и по консистенции напоминать майонез. Филе анчоусов промойте и хорошо обсушите бумажными полотенцами.

Вместо анчоусов можно использовать кильки пряного посола. Филе кильки или анчоусов мелко порубите ножом. Добавьте рыбу в соус и перемешать. Взбейте соус еще раз погружным блендером до однородной консистенции. Добавьте пару капель вустерского соуса и соль по вкусу.

### Соус Бешамель

6 столовых ложек несоленого сливочного масла; 6 чайных ложек муки; 4 стакана молока; 1 луковица; 1 чайная ложка соли.

В кастрюле, растопить сливочное масло, добавить муку, обжарить до золотистого цвета. Постепенно влить молоко, затем добавьте мелко нарезанный лук. Готовить на медленном огне в течение примерно одного часа, время от времени перемешивая.

Готовый соус процедить через марлю. Если необходимости можно заменить разведенным винным уксусом, в который для смягчения добавить по вкусу сахар.

### Грибной соус

Для 2,5 ст. соуса: 3 ст.л. сливочного масла, 1 ст. мелко нарезанных белых грибов или шампиньонов, 0,5 ч.л. соли, 2 ст. соуса бешамель (Sauce Béchamel).

Сливочное масло растопить в сотейнике, положить туда грибы, посолить и обжаривать в течение 5 мин на сильном огне, чтобы в сотейнике не осталось жидкости. Если грибы дают сок, обжаривать их до полного выпаривания сока из сотейника, но не из грибов. Влить соус бешамель, размешать, довести до кипения и посолить по вкусу