



БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

Дорогие читатели!

Мы продолжаем цикл публикаций о различных категориях блюд. Этот выпуск мы решили посвятить пышной и румяной выпечке: пироги, слойки и пирожки с куриной начинкой. Мы отобрали наиболее вкусные рецепты. Традиционно в выпуске Вы найдете новости, диеты и рекомендации по правильному питанию. Приятного аппетита!

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

РЕЦЕПТЫ:



• ПИРОГ С КУРИЦЕЙ, РИКОТТОЙ И ШПИНАТОМ



• ПИРОГ С КУРИЦЕЙ ПО-МЕКСИКАНСКИ



• ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И КАБАЧКОМ



• ВАЛЛИЙСКИЙ КУРИНЫЙ ПИРОГ



• КОТОПИТА



• СЛОЙКИ С КУРИЦЕЙ



• ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Клубничная диета

Украшения из теста для пирогов

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

13 полезных для фигуры привычек

Каждая женщина стремится к идеальному телу, особенно это обостряется в летний период. Мне хочется поспособствовать вашим благим целям, дав несколько актуальных рекомендаций. Возможно, какие-то из них вам покажутся не новыми и даже банальными. Но секрет красоты заключается в их выполнении, а не знании. 1. Утром. Сразу после пробуждения выпивайте стакан минеральной воды или (если нет проблем с желудком) следующий витаминный коктейль:
2 ч. л. натурального яблочного уксуса + 1 ч.л. меда на стакан кипяченой воды. Идеально, если завтракать вы сядете через 20-30 минут после этой процедуры...>>

Мир Кур

НОВОСТИ

Яйца — кладезь полезных веществ

Регулярное употребление яиц полезно для здоровья людей любого возраста. Австралийские исследователи рекомендуют принимать в пищу не менее шести яиц в неделю. Люди преклонного возраста часто опасаются вводить в свой рацион яйца, так как ранее сообщалось, что уровень холестерина в крови повышается именно из-за чрезмерного употребления данного продукта. Однако современные исследования показали, что к высокому уровню холестерина яйца не имеют никакого отношения: его повышение провоцируют насыщенные жиры...>>

Мясо птицы: какое полезней?

Мясо птицы употребляется людьми в пищу с незапамятных времен. Это ценный диетический продукт, полезный всем без исключения. Врачи советуют почаще подавать на стол блюда из курицы или индейки, так как мясо птицы - уникальный источник белка и важных аминокислот, витаминов, минералов и микроэлементов. Малое содержание жира, а значит и холестерина, позволяет рекомендовать мясо птицы и людям с сердечно-сосудистыми проблемами, и детям, и тем, кто просто следит за своим весом. Если регулярно заменять мясом птицы привычные свиные...>>

РЕЦЕПТЫ

Пирог с курицей, рикоттой и шпинатом



Итальянская кухня

500 гр куриного филе

300 гр песочного теста

200 гр шпината

250 гр сыра рикотта

20 гр шнитт-лука

1 ч л мускатного ореха

1 яйцо

4 порции

РЕЦЕПТ
месяца

Разделите тесто на две части. Раскатайте одну часть, проложите тестом форму для кекса так, чтобы края свисали наружу. Охладите 30 минут. Положите шпинат в кастрюлю, готовьте на медленном огне, помешивая, пока листья не подвянут. Переложите шпинат в дуршлаг, выдавите излишек влаги. Рикотту смешайте с мускатным орехом и желтком. Приправьте солью и черным молотым перцем. Разогрейте духовку. Положите 1/3 кусочков курицы на дно формы, проложенной тестом. Сверху выложите половину смеси с рикоттой, посыпьте шнитт-луком и шпинатом. Продолжайте укладывать ингредиенты слоями, закончив кусочками курицы. Раскатайте отложенный кусок теста и положите поверх пирога, прижмите края. Проколите сверху вилкой, чтобы выходил пар, и запекайте 1,5 часа до золотистого цвета. Охладите, украсьте шнитт-луком и подавайте порезанным на кусочки.

3

Что укрепляет иммунитет

Наша иммунная система нуждается в постоянной подпитке. Многие из нас знают, что, имея сильную иммунную систему, мы имеем лучшую защиту против тех отвратительных вирусов, которые подстерегают нас на каждой дверной ручке и лестничных перилах. Возможно я немного бактреофоб, но я ненавижу болеть, так что думаю, что вы меня поймете. Итак, сначала, для того чтобы укрепить иммунную систему прежде, чем вирусы перейдут тебе дорогу, нужно знать, на какие продукты тебе нужно “налечь”. ...>>

4

Готовим курицу по-мужски

Кто сказал, что куры не летают? Там, куда не добраться ни одному гордому орлу, на высоте 10 000 м над уровнем моря, бортпроводница с притворным огорчением констатирует: «Осталась только курица, сэр». Впрочем, настоящего сэра это, как правило, не расстраивает. Почему — смотри ниже. Ни один опытный ресторатор не скажет о курице плохого слова. Если клиент толком не знает, что бы ему такое съесть — на помощь всегда приходит цыпленок, сочетающийся практически с любыми гарнирами, продуктами, овощами и зеленью. Курятину охотно перенимает ароматы любых специй и соусов. ...>>

Мир
Кур



Пирог с курицей по-мексикански

Мексиканская кухня

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| 5 куриных грудок | 300 гр творога |
| 3 лепешки тортильяс | 2 ст л растительного масла |
| 2 красный болгарский перец | 1 пучок укропа |
| 2 авокадо | 2 ст л сметаны |
| 2 лимон | соль, перец |
| 3 цуккини | 4 порции |

Промойте куриное филе и порежьте кубиками. Мелко порубите укроп; болгарский перец, помидор и цуккини порежьте их кубиками. Обжарьте овощи с курицей на растительном масле и соедините с творогом и укропом. Авокадо очистите, разрежьте пополам и удалите косточку, измельчите в блендере. Добавьте к нему сметану, соль, перец и сок лимона. На лепешку выложите смесь овощей курицы и творога, заверните ее в виде конверта и подавайте с соусом из авокадо.



Пирог с курицей и кабачком

Испанская кухня

| | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 10 куриных окорочков | 1 ст л муки |
| 150 гр грудинки | 2 ст л джема из смородины |
| 900 гр кабачков | 250 гр слоеного теста |
| 800 гр томатов | 1 луковица |
| 3 ст л пармезана | 2 зубчика чеснока |
| 200 гр красного сухого вина | 4 порции |
| 3 ст л оливкового масла | |

Куриные бедра освободите от кожи и костей, разрежьте на 4 части. Кабачок очистите, порежьте крупными кубиками. Лук и чеснок измельчите. В большой форме разогрейте оливковое масло и подрумяньте курицу. Выньте шумовкой и сложите на тарелку. В форму поместите грудинку, кабачок и лук, жарьте на сильном огне, периодически помешивая. Вновь положить курицу в форму, добавьте чеснок. Отлейте 2 ст л вина, а остальное вино влейте в форму и дайте покипеть 5 минут. Оставшееся вино смешайте с мукой. Добавьте все в форму, туда же - томаты, джем и немного соли, перца. Убавьте огонь, наполовину прикройте крышкой и готовьте, пока кабачок не станет мягким. Разогрейте духовку. Порежьте хлеб тонкими ломтиками и уложите их поверх содержимого формы. Сбрызните оставшейся 1 ст л масла, посыпьте пармезаном и черным перцем. Запекайте 15 минут до золотисто-коричневого цвета.

5

Питание для роста волос

Мечта каждой женщины – густые, шелковистые, красивые волосы. Чтобы добиться этого, мы активно применяем разные шампуни, бальзамы, маски для волос, ополаскиваем голову настоями трав и втираем масла. Но иногда, несмотря на все ухищрения, волосы продолжают оставаться вялыми, тусклыми, безжизненными, выпадают и плохо растут. Особенно это заметно после отдыха на море, когда волосы страдают от интенсивного солнца и морской воды. Составляем правильный рацион питания для роста волос. Возможно, вы замечали, что после длительного сидения на диетах волосы капризничают: то остаются пучками на расческе, то не желают укладываться, то выглядят тусклыми...>>

6

Как похудеть на бутербродах: вкусная диета

Залог успеха в соблюдении основного правила – необходимо съедать бутерброд каждые два-три часа, обязательно добавляя к нему овощи (салат, сладкий перец, помидоры), есть часто, но понемногу. Три раза в неделю вы можете позволить себе положить на бутерброд ломтик куриной грудки или индейки, рыбу (подойдет тунец). Законы "диетического" бутерброда. Для его приготовления используется только зерновой хлеб...>>

Мир
Кур

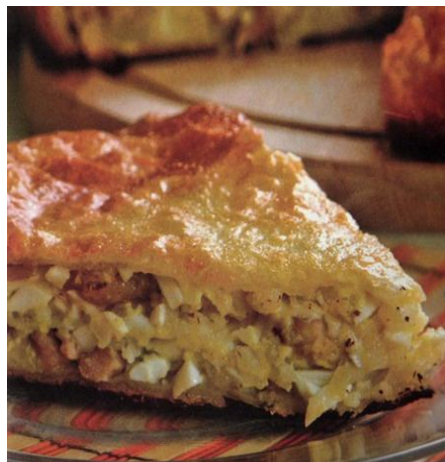


Валлийский куриный пирог

Армянская кухня

| | |
|------------------------|---------------------|
| 1 целая курица | 2 стебля лука-порей |
| 400 гр слоеного теста | 1 стебель сельдерея |
| 50 гр сливочного масла | 1 пучок зелени |
| 100 гр бекона | соль, перец |
| 2 ст л муки | петрушка |
| 1 морковь | 4 порции |
| 1 маленькая луковица | |

Выпотрошите курицу, промойте и положите потроха вместе с курицей в кастрюлю. Добавьте морковь, лук, сельдерей и травы, залейте водой. Доведите до кипения, затем варите на медленном огне 1,5 часа до готовности курицы. Растопите масло и обжарьте бекон и лук-порей в течение 10 мин. Добавьте муку, готовьте еще 2 минуты, затем добавьте 2 стакана бульона, в котором варилась курица. Доведите до кипения, постоянно помешивая. Добавьте соль, перец, петрушку. Порежьте мякоть на кусочки и смешайте с соусом. Затем перелейте в круглую форму и остудите. Раскатайте тесто и накройте форму с начинкой. Смажьте сверху яйцом, запекайте 40 минут в горячей духовке.



Котопита

Грузинская кухня

| | |
|-----------------------|-----------------|
| 1 целая курица | 2 яйца |
| 500 гр теста | петрушка |
| 1 ст сливочного масла | соль, перец |
| 200 гр твердого сыра | 4 порции |
| 1 луковица | |

Курицу промойте, обсушите, отварите, посолив и положив в бульон целую луковицу. Варите курицу до готовности, пока не останется одна чашка бульона. Затем остудите мясо, очистите от костей и кожи и нарежьте на кусочки. Смешайте сыр с яйцами, петрушкой, перцем и добавьте в полученную начинку оставшийся бульон и размятый в нем лук. Смажьте противень маслом и положите несколько слоев теста, хорошо смазав их маслом. Выложите начинку ровным слоем на тесто и закройте оставшимися листами, смазав и их маслом. Печь пирог на среднем огне 45-55 минут.

Начинка для пирожков из мяса и риса

Ингредиенты:

250 гр куриного филе
20 гр риса
15 гр сливочного масла
20 гр репчатого лука
соль, перец

Приготовление:

Сырое мясо пропустите через мясорубку, уложите на смазанный жиром противень слоем не более 3 см и припустите до готовности. Затем мясо вторично пропустите через мясорубку, слегка обжарьте, добавьте отварной рассыпчатый рис, пассерованный репчатый лук, соль, перец и все перемешать.

Начинка для пирожков из мяса и яйца

Ингредиенты:

250 гр куриного филе
1 ч л муки
15 гр маргарина
20 гр репчатого лука
1 яйцо
соль, перец

Приготовление:

Мясо пропустите через мясорубку. Лук мелко нарежьте и обжарьте. Яйца отварите вкрутую и мелко нарубите. Все тщательно перемешайте, положите на противень слоем 3 см и припустите. Готовое мясо вторично пропустите через мясорубку, добавьте белый соус, черный молотый перец и рубленые яйца.

Мир
Кур



Слойки с курицей

Болгарская кухня

200 гр куриного филе
450 гр слоеного дрожжевого теста
300 гр свежих шампиньонов
сок 1 лимона
перец, соль
4 порции

Разморозьте слоеное тесто. Разогрейте духовку до 180 градусов. Каждый пласт теста разрежьте пополам. Куриное филе отварите и мелко нарежьте. Мелко нашинкуйте свежие шампиньоны, обжарьте их на растительном масле. Тщательно перемешайте кусочки курицы и шампиньоны. Для придания пикантности в массу добавьте сок лимона, черный молотый перец и соль. Полученную начинку выложите в середину каждого квадрата. Сформируйте пирожки, отступая от края на 1 см, чтобы тесто во время выпекания смогло подняться.



Пирог с курицей и грибами

Русская кухня

400 гр курицы
600 гр дрожжевого теста
300 гр грибов
1 яйцо
2 луковицы
1/2 ст растительного масла
2 ст л сливочного масла
соль, перец
6 порций

Мясо курицы нарежьте мелкими полосками и обжарьте на масле. Посолите, поперчите, соедините с грибами и луком. Тесто разделите на две части. Одну часть раскатайте в виде прямоугольника толщиной 1,5 см и уложите на смазанный маслом противень. Раскатайте второй пласт дайте слегка подняться. Подготовленный фарш разложите на нижний сочень, закройте вторым сочем, края соедините. Поставьте пирог в теплое место и дайте снова подняться. Выпекайте в течение 30–40 минут до образования румяной корочки. Готовый пирог переложите на пергамент, закройте и оставьте минут на 10–15. Смажьте поверхность пирога сливочным маслом и подавайте горячим.



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.

Мир
Кур

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Клубничная диета: минус 3 кг за 4 дня

1 день: Завтрак: фруктовый салат: 1 ст клубники, зеленое яблоко, 1 ст обезжиренного кефира и одна ст л мёда. Обед: 1 ст клубники, 2 свежих огурцов, 50 гр отварной курицы, сока половины лимона, любой зелени и чайной ложки растительного масла. Ужин: салат из 100 гр отварного картофеля, небольшой луковички, 1 ст клубники, 50 гр обезжиренного творога, половины стакана кефира и сока половины лимона.

2 день: Завтрак: 1 ст клубники с небольшим куском ржаного хлеба. Обед: три блинчика с начинкой из перетертой клубники без сахара. Ужин: капустный салат с клубникой — 100 гр свежей капусты и 1 ст клубники, 1 ч л растительного масла.

3 день: Завтрак: 1 ст клубники и схарик. Обед: 200 гр дыни, стакан клубники, половина банана. Ужин: салат из отваренных на пару 70 гр картофеля, 70 гр моркови и 70 гр капусты, ничем не заправленный, можно только посолить.

4 день: Завтрак: 1 ст клубники и 50 грамм сыра твердых сортов. Обед: салат из 1 ст клубники, небольшой луковички, 100 гр отварной рыбы, листьев салата и 1 ч л растительного масла. Ужин: капустный салат с клубникой — 100 гр свежей капусты и 1 ст клубники, 1 ч л растительного масла.

Достоинства клубничной диеты: хотя клубника считается одной из самых вкусных ягод, содержание сахара (углеводов) в ней минимальное по сравнению с другими ягодами. Поэтому клубничная диета является и эффективной, и полезной, а также одной из самых быстрых.

Прежде чем сесть на диету проконсультируйтесь с вашим диетологом.

Украшения из теста для пирогов

Украшения для пирогов изготавливают из основного теста, хорошо натертого в муке, чтобы оно получилось достаточно крутое. Изготовленные и закрепленные на поверхности пирога украшения смазывают перед выпечкой легкой пеной взбитого белка, молоком или просто водой.

Косички для украшения заплетают из трех тонких округлых раскатанных жгутиков или узких и длинных полосок, нарезанных из теста. Косичка готовится по размеру окружности пирога или, если размеры пирога довольно большие, делаются две косички по размерам полуокружности пирога. Готовую косичку уложить на смазанный желтком защипанный край пирога и слегка приплюснуть, чтобы закрепить украшение на его поверхности.

Веребочка. Раскатать тонкими жгутиками два одинаковых кусочка теста и свить из них веревочку по размеру окружности пирога. Уложить ее по защипанному и смазанному желтком краю круглого или овального пирога.

Листики. Тестяной пласт раскатать по возможности тонко, разрезать его на полоски нужной ширины и нарезать их мелкими или крупными ромбиками. Каждому ромбику придать форму листика, острым ножом нанести на него прожилки. Края листиков слегка надрезать или оставить ровными.

Хризантемы Приготовить тонко раскатанную полоску теста шириной 4–5 см и длиной 15 см. По одной стороне полоски сделать частые

надрезы острым ножом (вначале короткие, а затем длинные почти на всю ширину полоски). Свернуть подготовленную полоску, начиная с длинных надрезов. Затем развернуть получившиеся лепестки хризантемы и установить цветы на пирог.

Розочки. Из раскатанного пласта теста вырезать ножом произвольной формы и разной величины лепестки (в виде сердечек, овалов и т. д.). Один большой лепесток свернуть трубочкой, закрепить ее на поверхности пирога и вокруг нее красиво уложить остальные лепестки (нижние – размером побольше, а в середине – мелкие), сформовав розочку.