

Мы знаем о курице всё

Июль 2011

№39



БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

Дорогие читатели!

Мы продолжаем цикл публикаций летних рецептов. В этом выпуске мы собрали для Вас простые и очень вкусные блюда из мяса птицы. 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

Следите за нами в Твиттере

www.twitter.com/mirkur

РЕЦЕПТЫ:



■ ЖАРЕННЫЕ
ЦЫПЛЯТА С
ОПЯТАМИ



■ КУРИЦА,
ТУШЕННАЯ С
ЧЕРНОСЛИВОМ
НА ВОЛЬВАНТЕ



■ ЦЫПЛЕНОК ПО-
ЯПОНСКИ



■ ЦЫПЛЕНОК ПО-
МЕКСИКАНСКИ
"ТОРЕРО"



■ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ
КУРИНОГО ФИЛЕ



■ КУРИЦА В ДЫНЕ



■ ЦЫПЛЕНОК НА
РЕШЕТКЕ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Летняя диета: ешь и худей!

Рецепты восточных лепешек

Мир Кур

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

Продукты, которые помогут в жару

Наверняка, вы замечали, что в жару совершенно не хочется есть, а вот пить хочется практически постоянно. Однако, есть один нюанс: если есть не хочется в течение жаркого дня, то вечером просыпается «зверский» аппетит. Как правило, хочется чего-нибудь солененького, копченого или же, скажем, пирожного со взбитыми сливками. Иначе говоря, так и тянет на все калорийное. Если идти на поводу своих гастрономических желаний, недолго быстро позабыть о том, что такое стройная фигура. Не стоит забывать, что во время жары происходит усиленное потоотделение, что приводит к потере жизненно необходимых минералов: калия и магния. Что же нам делать? Как нам выдержать жару и при этом сохранить прекрасную фигуру и здоровье?>>



НОВОСТИ

Ученые: яйца – универсальный источник антиоксидантов Кушать по яйцу в день полезно для здоровья

Специалисты из университета Альберты обнаружили, что яйца являются источником множества антиоксидантов, предотвращающих развитие сердечно-сосудистых болезней и рака. Ученые проводили анализ яичных желтков, в результате которого выявили, что в их состав входят две аминокислоты, триптофан и тирозин, имеющие антиоксидантные свойства. По словам сотрудников университета, два сырых куриных желтка по своим полезным свойствам дважды превосходят яблоки и могут сравниться с 25 граммами клюквы. Между тем при жарке или варке яиц антиоксидантные свойства снижаются почти вдвое..>>

Яйца могут оказаться еще полезней, чем нам было известно ранее. Помимо того, что яйца являются отличным источником белков, жиров, витаминов и минералов, ученые из университета Альберты обнаружили, что также в яйцах содержатся антиоксиданты, способствующие профилактике сердечно-сосудистой болезни и рака.

Джианпинг Ву, Андреас Шибер и аспиранты Чамила Нималаратне и Дейзи Лопез-Луц исследовали яичные желтки, снесенные курами, которых кормили либо обычным рационом, либо преимущественно пшеницей или кукурузой..>>

РЕЦЕПТЫ



Жареные цыплята с опятами

Русская кухня



2 тушки цыплят по 500 гр

250 гр мелких опят

10 мелких луковиц

2 ст л сливочного масла

перец, соль

2 ст белого вина

4 порции

1 ст сметаны

150 гр шпика

Шпик нарежьте кубиками, слегка поджарьте на хорошо разогретой сковороде, прибавьте целые луковички и мелкие грибы, тушите до мягкости. Цыплят распотрошите, тщательно промойте, натрите солью и перцем, уложите на противень и зажарьте в небольшом количестве жира. Для равномерного за жаривания переворачивайте мясо с одной стороны на другую. Готовых цыплят выньте и разрежьте пополам. Курицу выложите на подогретое блюдо и оставьте в теплом месте, чтобы они не остыли. Затем на противень, где жарились цыплята, налейте вино, прибавьте сметану и кипятите несколько минут. Получившимся соусом залейте цыплят. На гарнир подавайте тушеные грибы с луком. Отдельно можно сервировать вареную лапшу, заправленную маслом и посыпанную тертым сыром.

3

Продукты, которые спасут мир

Правильное питание может помочь человеку оставаться молодым и в пожилом возрасте. Когда люди становятся старше, им нужно меньше пищи, но больше питательных веществ, чтобы сохранить здоровье. Газета The Daily Mirror опубликовала десятку наиболее полезных продуктов для тех, кто хочет правильно питаться. Коричневый рис. Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Но они очень важны для поддержания энергетического уровня. Не забывайте о продуктах из цельного зерна: коричневом рисе, хлебе и кашах, которые содержат много волокна.

4

Тмин – одна из лучших приправ

После того, как я попробовала голландский сыр с этими душистыми семенами, я впервые оценила этот продукт. Позже я узнала о его применении в молотом виде во многих странах, пишет Великая Эпоха. Обжаренные ароматные зерна тмина популярны в Индии, на всем Востоке, в мексиканской кухне. Добавление чайной ложечки этой приправы в курицу преобразует это пресное блюдо в нечто необычное, а добавление его в мясные рулеты и тефтели кардинально улучшает вкус продукта. Раньше я не знала, что тмин занимает второе место в мире среди приправ после перца, и часто используется в Индии, Бразилии, Южной Америке...>>

Мир
Кур



Курица, тушенная с черносливом на вольванте

Европейская кухня

1 целая курица	1 морковь
100 гр сливочного масла	1 корень сельдерея
1 ст л муки	1 ч л уксуса
1,5 ст чернослива без косточек	лавровый лист, перец, соль
1 луковица	6 порций
1 корень петрушки	

Курицу промойте, обсушите, разделите на порционные куски. Уложите мясо в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, добавьте мелко нарезанные коренья, лук и тушите под закрытой крышкой до готовности, подливая воду. За полчаса до готовности влейте в кастрюлю 3 стакана бульона или воды, тушите курицу 20 минут. Приготовьте соус: пассеруйте муку на масле, добавьте бульон, уксус, сахар и все доведите до кипения. В кастрюлю с курицей добавьте предварительно замоченный чернослив, залейте соусом и поставьте на 15-20 минут в разогретую духовку. На вольвант (лепешку из слоеного или сдобного теста) выложите кусочки курицы, чернослив и полейте все соусом.



Цыпленок по-японски

Японская кухня

1 цыпленок
1 ст л растительного масла
5 ст л панировочных сухарей
2 ст л сливочного масла
0,5 ст белого соуса
соль по вкусу
4 порции

Тушку цыпленка промойте, обсушите и разрежьте вдоль хребта. Решетку гриля смажьте маслом. Мясо посолите, сбрызните маслом, запанируйте в сухарях и, распластав и слегка прижав, уложите цыпленка на решетку. Жарьте мясо 30-40 минут. На гарнир подавайте свежие помидоры, печеный картофель и зелень петрушки. Отдельно подавайте соус с каперсами и мелко нарезанными солеными огурцами.

5

Секрет красивого тела

Даже если вы пользовались самыми современными средствами и методами лечения целлюлита, но не изменили образ жизни и не выполняете рекомендаций специалиста, – несмотря на затраты времени и денег желаемых результатов можно не достичь, – считает ассистент кафедры косметологии и аромологии Национального фармацевтического университета, директор всеукраинской общественной организации «Ассоциация косметологов и аромологов» Александра Кран. – Не следует забывать о физических упражнениях. Их очень хорошо сочетать с диетой. Вы очень поможете себе, если хотя бы часть из данных советов будете выполнять.>>

6

Мифы о полезных продуктах

Здоровые продукты, продающиеся в супермаркетах и магазинах здорового питания не всегда полезны. Так, с недавнего времени известно, что не все йогурты одинаково полезны и что шоколадная плитка полезнее злакового "диетического" батончика. Миф 1: Продукты, на которых есть ярлычок "с низким содержанием жира", всегда полезны. Факт: Это вовсе не обязательно, считает специалист из Британского института питания Анна Денни. Так, продукты "с пониженным содержанием жира" должны содержать не более 3 граммов жира на 100 граммов массы.>>



Цыпленок по-мексикански "Тореро"

Мексиканская кухня

1 небольшой цыпленок	3 кусочка ржаного хлеба
3 ст л сливочного масла	зелень петрушки
3 ст л сакэ или белого вина	перец, соль
5 картофелин	6 порций

Тушки цыплят обжарьте на оливковом масле до образования румяной корочки, залейте белым вином, мясным соком, добавьте томатную пасту и тушите до мягкости. На гарнир подавайте жаренные на гриле свежие грибы, нарезанные мелкими кусочками, жареные помидоры, сладкий перец, запанированный в кукурузной муке и поджаренный на оливковом масле. Мясо выложите на поджаренные крутоны, полейте мясным соком, овощи выложите вокруг.



Печенье из куриного филе

Болгарская кухня

200 гр куриного филе	мускатный орех
300 гр меда	корица, красный перец
1 яйцо	4 порции
60 гр крахмала	
3 ст л панировочных сухарей	

Куриное филе порежьте на мелкие кусочки, пропустите через мясорубку. Отварите в меде до готовности, затем вторично пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, красный перец, корицу, мускатный орех, крахмал, все перемешайте до однородности. Замешенное тесто выложите в кондитерский мешок, сформируйте печенье на листе, слегка смазанном маслом, посыпьте сухарями, выпекайте до готовности.

7

Карамельная морковь с кедровыми орешками

Налейте в кастрюлю 750 мл овощного бульона, добавьте 450 гр порезанной кружочками моркови и варите на медленном огне 15-20 мин, до готовности моркови, пока не останется всего несколько столовых ложек бульона (если он испаряется слишком быстро, добавьте еще немного). Добавьте 2 ст л меда и 3 ст л кедровых орехов и тушить еще 5 мин.

Пряный рис по -индийски

Обжарьте 2 нарезанные луковицы в 2 ст л подсолнечного масла в большой сковороде в течение 10-12 мин до золотистого цвета.

Тем временем, доведите до кипения большую кастрюлю воды с солью, добавьте 200 гр риса и снова доведите до кипения.

Варите, не накрывая крышкой и не помешивая 10-15 мин, затем добавьте в воду 1/2 ст л куркумы и 1 палочку корицы, слейте и промойте. Добавьте в сковороду с луком 6 растолченных семян кардамона с 1 ст л семян тмина, обжарьте. Добавьте горсть изюма и поджаренные орехи кешью, затем горячий отваренный рис. Этот рис хорошо подходит к карри, мясу или рыбе, приготовленным на гриле.



Курица в дыне

Египетская кухня

1 тушка курицы

1 дыня

2 стл десертного вина

соль

Для блюда понадобится небольшая тушка курицы и дыня такого размера, чтобы поместилась курица. Отварите курицу в небольшом количестве воды с вином 30 минут на слабом огне. Готовую курицу выньте, снимите кожу. Затем промойте дыню, срежьте с более толстого конца верхушку, удалите семена, вырежьте мякоть. Поместите курицу в дыню и сверху закройте верхушкой дыни. Закрепите зубочистками, поместите в глубокую кастрюлю, налейте 1,5 ст воды и кипятите 1,5 часа. Верхушку дыни плотно закройте и придавите прессом, чтобы не выходил пар. Через 1,5 часа дыню разрежьте, выньте курицу, разделите мясо на порции. Мякоть дыни выньте ложкой и подавайте к мясу в качестве гарнира.



Цыпленок на решетке

Американская кухня

1 цыпленок

1 ст л растительного масла

5 ст л панировочных сухарей

2 ст л сливочного масла

0,5 ст белого соуса

соль по вкусу

4 порции

Тушку цыпленка промойте, обсушите и разрежьте вдоль хребта. Решетку гриля смажьте маслом. Мясо посолите, сбрызните маслом, запанируйте в сухарях и, распластав и слегка прижав, уложите цыпленка на решетку. Жарьте мясо 30-40 минут. На гарнир подавайте свежие помидоры, печеный картофель и зелень петрушки. Отдельно подавайте соус с каперсами и мелко нарезанными солеными огурцами.





ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Летняя диета: ешь и худей!

Диета изобилует самыми разными овощами, ягодами, в небольших количествах она позволяет наслаждаться мясом, орехами и даже шоколадом. Важно, что эта 5-дневная диета рассчитана сразу на четыре приема пищи, а это, в свою очередь, препятствует постоянному чувству голода, сопровождающему многие диеты. Данный режим питания направлен на сокращение поступления в организм жиров и углеводов. Кроме ограничений в еде, в процессе похудения также не помешают физические нагрузки: прогулки, спорт. Особый рацион и различные упражнения заметно преобразят фигуру за довольно короткий срок.

Завтрак в период летней диеты должен включать в себя чай или кофе без добавления сахара, а также допускается маленький тост или сухарик. Во время ланча, являющегося одной из отличительных черт этого режима питания, разрешен стакан обезжиренного однопроцентного кефира. С кисло-молочным напитком в разные дни можно съесть немного ягод или фруктов и даже пару грецких орехов. Второй завтрак предполагает и другие варианты. Так, в один день подойдет небольшая порция нежирного творога, а в другой — салат из капусты и яиц куриных яиц.

В обед лучше всего наслаждаться овощным супом. В его состав входят капуста, морковь, помидоры, картофель, а зачастую добавляется немного рыбы, говядины или мяса курицы. Важно не подвергать свежие продукты обжариванию перед отправкой в суп.

Ужин летней диеты подразумевает 200 гр сваренных на пару овощей. Их набор может быть самым разнообразным: баклажаны, кабачки, шампиньоны, морковь, помидоры и др. В целом, летняя диета основана на продуктах с большим содержанием полезных веществ, витаминов, что, безусловно, принесет пользу организму. Периодически рацион можно разнообразить отварной рыбой, рисом и даже шоколадом. Рекомендуются физические упражнения - мышцы должны быть в хорошем тонусе! В итоге за 5 дней летней диеты можно сбросить 5 кг!

Перед тем как сесть на диету проконсультируйтесь со своим врачом и диетологом.

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.



Рецепты восточных лепешек

Вольвант - лепешка с рантом, изготавливается из сдобного слоёного теста, используется как основа при приготовлении различных блюд.

Рецепт:

Приготовьте слоеное тесто из 400г муки, 300г масла, тесто раскатайте в 6 раз, сложите и охладите. Положите на тесто крышку такой же величины, какой планируется вольвант и обрежьте ножом тесто вокруг крышки так, чтобы нижний слой теста был несколько шире. Потом положить на середину вольванта маленькую крышку такой величины, чтобы осталась край вокруг вольванта в 4 см, надрезать вокруг крышки тесто до половины и смазать яйцом. В середине проколоть ножом, поставить в умеренно горячую духовку с крышкой. Когда поднимется и подрумянится, вынуть из середины крышку, выбрать тесто.

Рисовые лепешки

1 ст риса, 1 ст л дрожжей, 1/2 чашки теплой воды, 5 яиц, 1/2 чашки сахара, 1/4 л мускатного ореха, соль, 1/2 ст муки, жир для жарки. Сварите рис в подсоленной воде до мягкости. Просушите, перемешайте и отставьте в сторону. Разведите дрожжи в теплой воде и добавьте в рис. Оставьте стоять на 2 часа. Взбейте яйца с сахаром, мускатным орехом, солью и мукой. Добавьте в рис и хорошо перемешайте. Оставьте еще на полчаса, пока он не поднимется. Нагрейте жир на сковороде, и когда он достаточно раскалится, кладите ложкой тесто и жарьте до коричневого цвета. Лепешки должны хрустеть. Подавайте немедленно. Получается 25 штук.

Лепешки из картофеля

картофель - 1 кг, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 лимон, растительное масло для жарки, перец, соль. Картофель отварите, разомните вилкой, смешайте с яйцами, рубленой зеленью и луком, добавьте тертый сыр, посолите, поперчите. Сформируйте из массы шарики, слегка раскатайте, обваляйте их в муке и обжарьте. Подавайте с лимоном.

Лепешки такос

В кефире разведите соль и соду, всыпьте просеянную маисовую муку (50 гр) и замешайте до однородной консистенции. Готовое тесто разделите на 4 части и раскатайте в тонкие лепешки. Выпекайте на сухой сковороде с обеих сторон до образования пузырьков.