



БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

Дорогие читатели!

Мы продолжаем цикл публикаций о различных категориях блюд. Этот выпуск мы решили посвятить самым летним блюдам — шашлык и барбекю из курицы. Мы отобрали наиболее вкусные и необычные способы приготовления мяса на огне и на гриле. 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:



• КУРИНЫЕ НОЖКИ
БАРБЕКЮ ПО-
КИТАЙСКИ



• КУРИНЫЕ ГРУДКИ
НА ГРИЛЕ,
МАРИНОВАННЫЕ С
БАЗИЛИКОМ



• ШАШЛЫК ИЗ
КУРИЦЫ ПО-
ИРАНСКИ



• ШАШЛЫК ПО-
МИРЗААНСКИ



• ШАШЛЫЧКИ ИЗ
КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ
С АРОМАТОМ
ФЕНХЕЛЯ



• ШАШЛЫЧКИ ИЗ
КУРИЦЫ И
КРЕВЕТОК



• ШАШЛЫЧКИ ИЗ
БЕЛЫХ ГРИБОВ И
КУРИЦЫ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Сырная диета

ГОТОВИМ на природе

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

Потребление витамина В6 снижает риск возникновения рака легких

Ученые выяснили, что люди, в крови которых содержится довольно большое количество витамина В6, менее подвержены риску возникновения и развития рака легких даже в том случае, если они не расстаются с сигаретой вот уже много лет. Высокий уровень витамина В6 и аминокислоты "метионин" снижают данную вероятность наполовину. Это показали исследования 400 тысяч людей. Рак легкого в 90 процентах случаев обусловлен курением. Ежегодно от этого заболевания умирает 1,2 миллиона человек. Потребление витамина В6 снижает риск возникновения рака легких. Около 10-15 процентов курильщиков заболевают этой болезнью..>>

Мир Кур

НОВОСТИ

Поговорим о мясе

Для того чтобы разобраться в свойствах этого древнейшего продукта, вызывающего столько споров сегодня, необходимо все-таки определиться, что же скрывается под общим понятием мясо, а это - вся мышечная и соединительная ткань вместе с жиром, костями и кровью различных домашних и диких животных. В отдельную группу выделяют мясные субпродукты: печень, почки, язык, сердце, мозги, легкие и т.д. Классифицировать мясо следует по видам животных, от которых оно было получено..>>

Мясо птицы: какое полезней?

Речь пойдет о птичьем мясе: курином, индюшечьем, а также гусином и утином. Чем они отличаются и каковы их полезные свойства? Крылья, ноги и хвосты. Самое полезное в куриных, индюшачьих и гусиных тушках — белки. Они "строительный материал" для наших мышц и костей, да и сильный иммунитет при отсутствии в меню животных белков вряд ли возможен. Но по сравнению с белками из говядины или свинины "птичьи" белки легче переварить и усвоить. К тому же птица — замечательный источник железа (необходимо для кроветворения), магния (отвечает за нормальную работу нервной системы)...>>

РЕЦЕПТЫ

Шашлык из курицы по-ирански



Иранская кухня

2 целые курицы

2 луковицы

50 гр кефира

50 гр оливкового масла

2 ст л настоя шафрана

2 зубчика чеснока

2 ч л перца

3 лимона

апельсиновая цедра

50 гр сливочного масла

6 порций

РЕЦЕПТ
месяца

Промойте куриные тушки, обсушите и удалите от них крылышки, ножки и грудки, очистите от кожи. Нижние части ножек отложите отдельно, голени разрубите пополам, крылышки разрежьте по суставам, а грудки нарежьте небольшими кусочками. Из полутора столовых ложек настоя шафрана, кефира, масла, соли, раздавленного чеснока, апельсиновой цедры, перца и сока двух лимонов в блендере взбейте маринад. Сложите мясо в маринад и оставьте под крышкой в прохладном месте на 6 часов. Насадите курицу на шампуры, разделяя бёдра, крылья и грудки, поскольку время приготовления у разных частей курицы отличается. Растопите сливочное масло, добавьте в него сок от одного лимона, полстоловой ложки шафрана, соль и чёрный перец. Взбейте до однородности. Жарьте шашлык на расстоянии 3-4 см над углями, часто смазывая соусом, регулярно поворачивая. Жарьте шашлык 10-15 минут. Подавайте с лавашем.

3

Только для худых: Как набрать вес без особых чудес

Конечно, большинству женщин не понять тех «избранных», кто с тоской в глазах спрашивает: а как бы набрать несколько килограммов? Но ведь спрашивают! Подавив в себе нехорошую зависть, я попросила наших экспертов помочь девушкам и женщинам набрать недостающий вес. Отличная диета: можно все. Обладательницам неполноценных бедер тоже нужна диета, но есть им нужно не совсем то, что советуют желающим похудеть. Стимулируйте аппетит. Перед едой выпивайте 150 - 200 граммов фруктового сока. Недавние исследования британских ученых доказали...>>

4

Правда о монодиетах

Разговоры о вреде, пользе и безопасности монодиет (режимов питания, основанных на употреблении одного, максимум – двух продуктов) не умолкают уже много лет.

Однако большинство диетологов и гастроэнтерологов считают, что короткая монодиета не повредит здоровому человеку, желающему быстро избавиться от 2-3 кг. Выбираем продукт. По мнению врачей, безопаснее всего «сидеть» на многокомпонентном продукте, то есть содержащем в более-менее приемлемых пропорциях и белки, и жиры, и углеводы...>>

Мир
Кур



Куриные грудки на гриле, маринованные с базиликом

Грузинская кухня

4 куриные грудки	2 зубчика чеснока
для маринада:	1/2 ч л соли
200 гр растительного масла	1/4 ч л черный перец
1 ст лимонного сока	1 пучок базилика
4 ст л белого винного уксуса	4 порции
1 лимон	

В небольшой миске измельчите и смешайте все ингредиенты для маринада. Очистите куриные грудки от костей и кожи, залейте маринадом и уберите в холодильник на час. Разогрейте гриль. Разместите куриные грудки на расстоянии 10 см от гриля и готовьте до готовности, периодически переворачивая. Подавайте с ломтиками лимона и веточками базилика.



Куриные ножки барбекю по-китайски

Китайская кухня

1,5 кг куриных окорочков	3 ст л уксуса
1/2 ст куриного бульона	2 зубчика чеснока
1 сладкий перец	1/2 ст соевого соуса
3 ст л сахара	1 ч л имбиря
3 ст л коричневого сахара	4 порции

Смешайте в миске куриный бульон, сахар, уксус, измельченный чеснок и перец, соевый соус, имбирь. Залейте этим соусом кусочки курицы и оставьте при комнатной температуре на 2 часа. Готовьте на гриле до готовности. Подавайте с вареным рисом.

5

Сахар провоцирует раннее старение кожи

Неправильное питание губительно влияет на организм, приводит к преждевременному старению кожи, происходит потеря коллагена и эластина, из-за этого появляются морщинки. «Ты то, что ты ешь». Также к старению кожи приводит чрезмерное употребление сахара. При постоянном поедании тортов, шоколадок показатели весов могут выдать совсем не тот результат, который хотелось бы. В нездоровой пище содержится переизбыток калорий. Увлекаясь гамбургерами, чипсами, колой Вы будете страдать лишним весом и высоким холестерином, возможен также диабет, сердечно-сосудистые заболевания, рак, инсульт...>>

6

Как помочь вашим волосам?

Пока ты не снабдишь волосы полезными веществами, они будут выпадать и сечься. Что делать? Заметив, что на расческе остается больше волос, чем обычно, а локоны потеряли силу и блеск, ты в срочном порядке бежишь в салон красоты записываться на восстанавливающие процедуры. Не спеши так быстро расставаться с деньгами. Поверь, никакое ламинирование не поможет твоей шевелюре: пока ты не снабдишь волосы полезными веществами...>>

Мир
Кур



Шашлычки из куриной печени с ароматом фенхеля

Армянская кухня

400 гр куриной печени	1 зубчик чеснока
3 ст л оливкового масла	сок 1 лимона
5 ст л панировочных сухарей	соль, перец
1 ст л семян фенхеля	4 порции
8 листиков шалфея	

Куриную печень промойте и обсушите. В блендере смешайте семена фенхеля, цедру лимона, шалфей, чеснок и специи, оливковое масло. Добавьте в полученную смесь сухари. На шпажку насадите приправленную солью и перцем печень, обваляйте в ароматной панировке и обжарьте на гриле до золотистой корочки. При необходимости доведите до готовности в духовке. При подаче полейте лимонным соком.



Шашлык по-мирзаански

Грузинская кухня

1 кг куриного филе	50 гр уксуса
100 гр шампиньонов	1 ст л растительного масла
1 белая луковича	1 пучок укропа
2 красных луковицы	соль
4 зубчика чеснока	8 порции
20 гр сливочного масла	

Филе нарежьте крупными кубиками, посыпьте солью, перцем, сбрызните уксусом, добавьте нарезанный репчатый лук, перемешайте и поставьте в холодильник мариноваться на 4 часа. Красный лук нарежьте полукольцами и обжарьте в сливочном масле до полуготовности, добавьте измельченный чеснок. Грибы нарежьте дольками и обжарьте. Достаньте мясо из маринада, обжарьте до золотистой корочки. Добавьте жареный лук, перемешайте, переложите в глиняную сковороду и доведите до готовности в духовке в течение 10–15 мин. Перед подачей посыпьте измельченной зеленью.

Барбекю из баклажанов

Ингредиенты:

2 баклажана
1 ст соуса барбекю
4 порций

Приготовление:

Разогрейте гриль. Противень выстелите фольгой, смажьте сливочным или растительным маслом. Баклажаны нарежьте ломтиками толщиной 2-3 см. Разложите баклажаны на фольге, смажьте соусом барбекю и поставьте под гриль примерно на 5 минут. Через 5 минут переверните баклажаны, смажьте соусом и готовьте еще около 5 минут.

Картофель барбекю

Ингредиенты:

8 картофелин
4 ст л оливкового масла
2 ст л розмарина
1 ч л чеснока
соль, молотый черный перец
4 порций

Приготовление:

Разогрейте гриль. Отварите картофель в подсоленной воде около 10 минут. В небольшой миске смешайте оставшиеся ингредиенты. Смажьте картофель розмариновым маслом и поставьте на гриль. Готовьте до появления на картофеле корочки, время от времени смазывая розмариновым маслом.

Мир
Кур



Шашлычки из курицы и креветок

Китайская кухня

700 гр филе куриных грудок	2 зубчика чеснок
400 гр креветок	2 ч л семян кунжута
150 гр апельсинового мармелада	сок лимонный
4 ст л соевого соуса	соль
2 ст л кунжутного масла	8 порций

Куриное филе нарежьте по диагонали тонкими длинными полосками. Нанизайте на деревянные шампуры по очереди курицу и креветки и уложите в широкую миску. Растопите на водяной бане мармелад, добавьте в него лимонный сок, соевый соус, масло, мелкорубленный чеснок, соль, перец. Полейте полученным маринадом шашлыки. Закройте пленкой и оставьте на 2 часа. Уложите шашлыки на смазанный маслом противень и запекайте под грилем 5 мин.



Шашлычки из белых грибов и курицы

Узбекская кухня

400 гр куриного филе	12 веточек розмарина
4 свежих белых гриба	соль
2 ст л сливочного масла	6 порций
2 ст л оливкового масла	
1/2 ч л молотой паприки	

Промойте грибы, отделите шляпки от ножек, обсушите. Каждую шляпку разрежьте на четыре части, смажьте сливочным маслом. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. Удалите с каждой веточки розмарина листики. Веточки замочить в холодной воде; листья мелко порубите, смешайте с солью, паприкой и оливковым маслом. Замаринуйте в этой смеси куриное филе на 5 минут. На каждую веточку розмарина нанизать поочередно куски филе и грибов. Обжарьте на гриле, периодически переворачивая.



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Сырная диета

Если лишних килограммов не так уж и много, и ты задумала избавиться от них за пару дней, тогда тебе подойдет короткая сырная диета, как раз и рассчитанная на два дня. Меню при этом будет таким.

Завтрак. 100 гр сыра, чашка кофе.
Обед. Пара яиц, сваренных всмятку, чашка некрепкого чая.
Ужин. 200 гр сыра, чай. Ты можешь придерживаться этой сырной диеты один раз в неделю. За день при этом можно сбросить от 0,5 до 1 кг. Этим же меню можно пользоваться, когда устраиваешь регулярные разгрузочные дни.
Второй вариант сырной диеты рассчитан на 7-10 дней. За этот срок ты вполне можешь стать легче на 5-7 кг.

Завтрак. Чашка кофе без сахара. Ломтик ржаного хлеба с парой кусочков сыра.
Второй завтрак. Вареное яйцо и кусочек сыра.
Перекус. Свежие фрукты и овощи, порция салата.
Обед. 100 г сыра нежирных сортов.
Полдник. Порция (250 г) обезжиренного творога.
Ужин. Порция йогурта, 200г кефира. На ночь. стакан кефира. Последний прием пищи – в 20-00, интервал между трапезами – 2 часа.
Помни о достаточном количестве жидкости, и о том, что продукты лучше выбирать маложирные, с меньшим содержанием калорий.

Прежде чем сесть на диету проконсультируйтесь с вашим 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.

Мир
Кур

Готовим на природе

Приготовление еды на природе — занятие весьма приятное и необычное. Что нужно знать о приготовлении пищи на костре?

Продукты — мясо, овощи и крупы — нужно класть в кастрюлю с таким расчетом, чтобы они сварились одновременно. Значит, надо знать **время варки основных продуктов.**

Итак:
Говядина варится 2-3,5 часа,
свинина — 3-4 часа, **курица** - 1-1,5 часа, **рыба** в кусках — 15-20 минут, крупы: **манка** — 5-10 минут, пшено, **гречка, ячневая** — 30-40 минут, рис — 40 мин, **перловая, пшеничная** — 1-1,4 часа, **горох, фасоль** — 1-2 часа, **макаронные изделия** — до 20 минут, **картофель молодой** — 20-30 минут, **морковь, свекла** — 1-1,5 часа,

капуста свежая — 0,5-1 часа, **зеленые бобы, горох** — 25-35 минут, крапива, щавель и др. **зелень** — 20-25 минут.

Мясо можно класть в холодную или кипяченую воду. В первом случае мясо вываривается сильнее, но получается более крепкий бульон. Если посолить воду сразу, то мясо вываривается больше. Мелко нарезанный лук, морковь, свеклу перед закладкой предварительно обжаривают на жире или растительном масле.

Еще **несколько общих правил:**
- Мясо и рыба должны быть свежими, ни в коем случае не морожеными.
- Избегайте готовки шашлыка из парного мяса, от только что забитого животного.

- Вертел или решетку стоит предварительно смазать растительным маслом и нагреть самое меньшее в течение 5 мин. Сильный жар стягивает поры мяса, и в нем сохраняется сок.
- Готовя барбекю, мясо следует переворачивать с помощью двух ложек, специальных щипцов или лопатки, а не вилкой, чтобы не вытек из него сок. Мясо, приготовленное на решетке, можно сразу же есть, так как после дополнительного подогрева оно утрачивает свой специфический вкус.
- Мясо, приготовленное на решетке, не подают с густым соусом. Подходящие соусы для барбекю - сок, образовавшийся при жарке мяса, кетчуп, майонез.