

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

1. Куриные грудки по-охотничьи..... 1
2. Куриное мясо по-гречески..... 1
3. Суфле куриное..... 2
4. Кулебяка куриная с рисом и яблоками..... 2
5. Куриные грудки по-провансальски..... 2
6. Куриные ножки, фаршированные по-парижски 3
7. Тефтели куриные..... 3

НАШИ СОВЕТЫ:

- Чтобы вареное яйцо хорошо чистилось, воду при варке нужно подсолить.
- Если нужно сварить треснутое яйцо, добавьте в воду лимонный сок или уксус.
- Яйца не трескаются, если перед варкой проколоть скорлупу с тупого конца иглой.
- При приготовлении суфле жиром смазывают только дно формы. Стенки формы можно смазывать только до середины высоты, иначе суфле опадет.
- Суфле хорошо увеличивается в объеме, если в духовку вместе с суфле поставить небольшую кастрюлю с водой.
- Суфле сильно увеличивается в объеме. Поэтому форму нужно заполнять на ? высоты.
- Чтобы вареное вкрутую яйцо нарезать аккуратными тонкими ломтиками, нужно смочить нож в холодной воде - желток не будет крошиться.

КУРИНЫЕ РЕЦЕПТЫ

1. Куриные грудки по-охотничьи

Русская кухня

Ингредиенты:

Куриные грудки – 280 г
Масло сливочное – 20 г
Шампиньоны – 25 г
Репчатый лук – 10 г
Бульон – 30 г
Соус – 60 г
Гарнир – 150 г
Зелень петрушки и эстрагона по вкусу
1 порция



Приготовление:

Грудки нарубить и обжарить с маслом. В конце жарки добавить нарезанные сырые шампиньоны и рубленый лук и, перемешивая, довести до готовности. Затем добавить бульон, томатный соус и прокипятить под крышкой 2–3 мин., процедить, затем положить петрушку и эстрагон. При подаче полить соусом. На гарнир можно подать жареный картофель или рассыпчатую кашу из полтавской крупы.

2. Куриное мясо по-гречески

Греческая кухня

Ингредиенты:

Куриное мясо – 4 шт.
Баклажаны – 1 шт.
Оливковое масло – 1 ст.л.
Томатный соус – 250 г
Сыр брынза – 340 г
Орегано, соль, перец по вкусу
4 порции



Приготовление:

Куриное мясо порезать кубиками. Баклажаны очистить и нарезать ломтиками по 2 см, уложить в сотейник, запекать в духовке или на гриле по 10 мин. с каждой стороны. Перемешать куриное мясо с чесноком. Разогреть в сковороде масло и обжарить мясо кур, затем поставить в духовку и запечь до золотистого цвета. Сок, оставшийся после запекания, смешать со специями, сыром и запечь. На гарнир можно подать лапшу с чесноком и травами, полить томатным соусом.

НОВОСТИ

13 продуктов, которые сохраняют зрение



Чем же помочь своим глазам?

Самыми известными природными лекарствами для зрения считаются морковь и черника. В них в большом количестве содержатся особые пигменты, укрепляющие наше зрение. Однако в последнее время научное доверие к ним ослабело: исследования показывают, что зеленые и желтые фрукты и овощи намного полезнее для сетчатки, чем оранжевые. В них содержится лютеин и зеаксантин - тоже пигменты, но более сильные с точки зрения лекарственного воздействия.

Полезный обед - зеленый цвет, обед опасный - цвет красный



Каждый человек хочет и может быть здоровым. Чтобы всегда находиться в тонусе и иметь хорошее настроение каждый день, следует знать о трех основных составляющих здорового образа жизни. Каких? Об этом рассказывает врач-терапевт городской больницы №5 Регина Гайнутдинова.

Красота и здоровье начинаются с питания

Для того чтобы долго оставаться молодыми и красивыми, не достаточно только пользоваться кремами. Гораздо большее влияние на нашу внешность оказывает образ жизни и то, что мы едим.

Американская организация здравоохранения Health Ranger недавно провела практическое исследование, чтобы выяснить, какая пища помогает сохранить молодость и здоровый внешний вид.



3. Суфле куриное

Русская кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка – 4 шт.
Масло сливочное – 200 г
Яйцо – 2 шт.
Хлеб белый – 200 г
Молоко – 200 мл
Соль, перец по вкусу

4 порции

Приготовление:

Куриные окорочка отварить, отделить от костей, добавить яйца, хлеб, замоченный в молоке, сливочное масло, соль. Тщательно взбить миксером до образования однородной массы, выложить в форму, запекать до готовности 15–20 мин.



4. Кулебяка куриная с рисом и яблоками

Русская кухня

Ингредиенты:

Куриное мясо – 300 г
Тесто дрожжевое – 300 г
Рис – 100 г
Яблоки – 150 г
6 порций



Приготовление:

Куриное мясо мелко нарезать, обжарить. Рис отварить до полуготовности, добавить мелко нарезанные яблоки, соль, смешать с обжаренным мясом. Фарш уложить на раскатанное тесто, завернуть, смазать яйцом и запекать в духовке до образования румяной корочки.

5. Куриные грудки по-провансальски

Французская кухня

Ингредиенты:

Мясо куриных грудок – 675 г
Оливковое масло – 45 мл
Чеснок – 1 зубчик
Грибы – 80 г
Репчатый лук – 3 головки
Цуккини – 375 г
Помидоры – 500 г
Лимонный сок – 45 мл
Базилик, паприка, соль – по 1/4 ч.л.
Крупнодробленый черный перец – 1/2 ч.л.
6 порций

Приготовление:

В раскаленное масло добавить чеснок, куриное мясо, нарезанное тонкими ломтиками, грибы и лук. Жарить, помешивая, до готовности мяса. Добавить цуккини, готовить 5 мин., добавить измельченные помидоры, лимонный сок, приправы и готовить еще 30 мин. Подавать с рисом.



Откуда берутся яйца?

Каждый год во второе воскресенье октября традиционно отмечается Всемирный день яйца. Он учрежден Международной комиссией по употреблению яиц и призван популяризировать продукт, а также помочь в борьбе с мифами о нем. В этот день принято рассказывать людям о пользе яиц и об истории их появления в рационе человека.



Почему именно куриное мясо рекомендуют употреблять во время диеты?

Жирность куриного мяса всего 8,2–18,4 %, и оно легко усваивается: в нем меньше соединительной ткани (коллагена), чем, например, в говядине. Поэтому при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, ожирении курятина является важным компонентом диетического питания. Также в ней содержатся полноценные белки, которые обеспечивают организм натуральными аминокислотами, например метионином, лецитином. Они являются незаменимыми строителями крепких здоровых волос и ногтей, а также творцами и реставраторами тканей организма.



И будет нам счастье!



Как изменить отношение к диете, превратив ее из повинности в элемент удовольствия?

По мнению диетолога Сьюзан Клейнер, существует ряд продуктов, обладающих поистине чудодейственной способностью влиять на наше настроение благодаря активизации гормона радости — серотонина.

Чтобы никогда не унывать, рекомендуем включить в свой рацион следующие продукты питания.

6. Куриные ножки, фаршированные по-парижски

Французская кухня



Ингредиенты:

Куриные ножки – 4 шт.
Куриная печень – 300 г
Панировочные сухари – 15 г
Масло сливочное – 50 г
Репчатый лук – 40 г
Петрушка – 20 г
Лимонный сок – 10 г
Соль, перец по вкусу
4 порции

Приготовление:

Куриные ножки освободить от кости, посолить, поперчить. Куриную печень обжарить с репчатым луком, нарубить или пропустить через мясорубку, добавить панировочные сухари, петрушку, черный перец, перемешать и нафаршировать окорочка. Затем окорочка положить на горячий противень с маслом, обжарить, переворачивая, а затем довести до готовности в духовке, постоянно поливая выделяющимся соком.

7. Тефтели куриные

Русская кухня

Ингредиенты:

Мясо куриное – 280 г
Хлеб пшеничный – 15 г
Яйцо – 1 шт.
Молоко – 15 г
Репчатый лук – 25 г
Мука – 8 г
Масло сливочное – 7 г
Соус – 75 г
Соль, перец по вкусу
1 порция



Приготовление:

Куриное мясо пропустить через мясорубку. Добавить замоченный в молоке хлеб, яйцо, соль. Полученную смесь еще раз пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный репчатый лук слегка обжарить и смешать с полученной котлетной массой. Массу разделить в виде шариков по 3–4 шт. на порцию. Тефтели запанировать в муке и обжарить, затем уложить в сотейник, залить соусом (красным, сметанным или по своему вкусу) и тушить до готовности.

Вкусная парочка - галльский петух и курочка Ряба

Галльский петух, курочка Ряба - фольклорные персонажи, смелые, терпеливые и... вкусные. Блюда из птицы всегда занимали лидирующие позиции во многих национальных кухнях. Куриный бульон - прозрачный, ароматный, питательный - классика жанра, а знаменитые пожарские котлеты из нежнейшего, пропитанного сливочным маслом фарша под золотистой корочкой недаром воспеты Пушкиным!



Для развития детям нужно мясо



Мясо содержит большое количество сбалансированного белка и незаменимые аминокислоты. Вегетарианцы пытаются доказать,

что их дети растут здоровыми, питаясь только растительной пищей и молочными продуктами. Но врачи уверены, что мясо обязательно должно быть в рационе ребенка. Мясо необходимо детям и подросткам, ведь оно снабжает наш организм веществами, необходимыми для роста и гармоничного развития.

ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

Как правильно разделывать курицу



Для разделки птицы вам понадобится острый нож и прочная разделочная доска (как правильно выбрать разделочный нож и доску читайте в наших прошлых выпусках). Чтобы рассечь ножом кость, прикройте тыльную сторону лезвия прихваткой и с силой ударьте по ней гнетом или скалкой.

1. Оттяните одну ножку в сторону от туловища, острым ножом рассеките кожу и мясо до коленного сустава. Выверните бедро так, чтобы две кости разъединились, и отрежьте ножку от туловища. То же повторите с другой ножкой.
2. При помощи большого острого ножа рассеките ребра до середины и отделите грудку и крылья от нижней части курицы. Растяните грудку и нижнюю часть курицы в разные стороны, а затем разрежьте кожу в области шейки.
3. Положите грудку на разделочную доску кожей кверху и разрежьте ее ножом на две половинки.
4. Разрежьте каждую половину грудки надвое чуть ниже крылышка. Можно и не разрезать грудку, если вы будете ее жарить.
5. Отделите бедрышко от голени, выпрямив каждую ножку и разрезав ее в месте соединения костей.
6. После разделки у вас должно получиться 8 порционных кусков курицы примерно одинакового размера. Если грудка очень крупная, сперва разрежьте ее надвое по горизонтали.

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.
- **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) Mir Kur, 2008.

Мир Кур
Мы знаем курице всё!