

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

1. Куриное мясо по-кубински 1
2. Пуй ку фасоле 1
3. Бабушкины куриные оладьи 2
4. Ежики куриные 2
5. Котопуло лемонато 2
6. Зразы куриные, фаршированные грибами 3
7. Котлеты «Пожарские» 3

НАШИ СОВЕТЫ:

- Если бульон предназначен для соуса, заливного, не солите его.
- Солить мясной бульон полагается за полчаса до окончания варки, рыбный - в начале варки, грибной – в конце варки.
- Пена бульона опустилась на дно? Влейте в кастрюлю немного холодной воды – и пена поднимется на поверхность, её будет легко снять.
- Чтобы бульон подольше оставался прозрачным, подогревайте его в открытой кастрюле на слабом огне и, как только закипит, сразу снимайте.
- Жир, снятый с бульона, ароматен и нежен на вкус. Выпарите из него влагу, процедите и обязательно используйте для готовки. Особенно хорошо тушить с этим жиром овощи.
- Если вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту: соленые огурцы, щавель, то кладите их в самом конце варки, иначе картофель станет жестким.
- Бульон станет вкуснее, если в тарелку добавить столовую ложку хереса.

КУРИНЫЕ РЕЦЕПТЫ

1. Куриное мясо по-кубински

Кубинская кухня

Ингредиенты:

Куриное мясо без костей – 2 кг
Яйцо – 4 шт.
Молоко – 3/4 стакана
Мука – 1 1/2 стакана
Панировочные сухари – 3 стакана
Паприка – 1 ст.л.
Орегано, чабрец, чесночная соль, черный перец, порошок чили – по 1 ч.л.
Растительное масло – 1 л
6 порций



Приготовление:

В миску влить молоко и яйца, смешать. Во вторую миску всыпать муку, в третью – панировочные сухари, смешанные со специями. Кусочки курицы обмакиваются в муке, яйце и панировочных сухарях. Разогреть масло до 160°C и жарить курицу до готовности и образования румяной корочки.

2. Пуй ку фасоле

Молдавская кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка – 6 шт.
Куриный бульон – 100 г
Репчатый лук – 2 головки
Сливочное масло – 400 г
Пшеничная мука – 60 г
Стручковая фасоль – 500 г
Красный перец – 1 ч.л.
Соль – 1 ч.л.
6 порций



Приготовление:

Обжарить окорочка на противне. Отварить фасоль 2–3 мин., откинуть в холодную воду, процедить через сито. Добавить фасоль в пассерованный лук, туда же ввести муку, сливочное масло, соль, перец. В фасоль положить куриные окорочка, добавить бульон. Все тушить на слабом огне 3 мин.

НОВОСТИ

В «Мире Кур» появилось больше красок



Сайт «Мир Кур» обновлен. Теперь все разделы сайта имеют упрощенную навигацию и красочный дизайн. Поиск информации стал гораздо проще. Новая версия сайта позволяет быстро найти лучший куриный рецепт, свежую новость или диету на основе куриных продуктов, воспользовавшись строкой поиска.>>

Новая версия сайта позволяет быстро найти лучший куриный рецепт, свежую новость или диету на основе куриных продуктов, воспользовавшись строкой поиска.>>

Десять советов тем, кто не хочет стареть

Десять советов тем, кто не хочет стареть. Каждый человек, рано или поздно, посмотрев в зеркало, понимает, что он начинает стареть. Избежать старости нельзя, однако отложить ее на определенное время можно. Вот десять советов, которые помогут вам это сделать...>>



Аппетитная прививка для иммунитета



Как не заболеть в сезон простуд и гриппа? В первую очередь нужно укрепить иммунитет! Для мобилизации защитных сил организма предлагаем запастись лучшими лекарствами — продуктами, обладающими противовирусными свойствами. Составьте свое меню для здоровья! >>

Разбор диет со специалистом-диетологом



Спрос рождает предложение. Когда началась эпоха топ-моделей и глянцевого журнала, известные врачи и звезды шоу-бизнеса начали создавать революционные системы похудения. В итоге появилось множество как эффективных, так и просто вредных диет.>>

3. Бабушкины куриные оладьи

Русская кухня

Ингредиенты:

Вареное, нарезанное кубиками, куриное мясо – 250 г
Зеленый горошек – 250 г
Мука – 1 стакан
Растительное масло – 3 стакана
Яйцо – 2 шт.
Молоко – 1/3 стакана
Майоран, паприка – по 1/4 ч.л.
Соль – 1 1/2 ч.л.
4 порции



Приготовление:

Взбить желтки до кремообразного состояния, добавить молоко, взбивая, добавить муку. Взбить белки в крепкую пену и осторожно смешать с тестом, добавить мясо, горошек, перемешать. Нагреть масло до 190°C и обжарить оладьи.

4. Ежики куриные

Русская кухня

Ингредиенты:

Куриная грудка – 300 г.
Яйцо – 1 шт.
Репчатый лук – 100 г
Морковь – 100 г
Рис – 100 г
Лавровый лист
Перец, соль, зелень по вкусу
4 порции



Приготовление:

Рис отварить до полуготовности, куриное мясо пропустить через мясорубку, добавить пассерованные лук и морковь, полуготовый рис, яйцо, соль. Из полученной массы сформировать шарики и опустить в горячий бульон со специями, тушить до готовности.

5. Котопуло лемонато

Кипрская кухня

Ингредиенты:

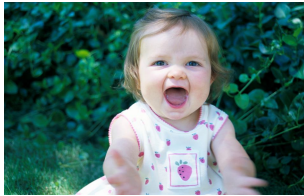
Куриные ножки – 4 шт.
Растительное масло – 1/2 стакана
Сок 2-х лимонов
Вода – 1 стакан
Соль, перец по вкусу
4 порции



Приготовление:

Куриные ножки потушить, добавить соль, перец, лимонный сок, 1 стакан воды. Тушить около 1 часа. Подается с жареным картофелем или рисом.

Помочь толстячку. Как ограничить в еде маленького обжору?



На просьбу психологов рассказать о себе одна второклассница написала: «Я девочка не счастливая, потому что я девочка полная». Лишний вес, неуклюжее тело – причина серьезных переживаний для младших школьников. У маленьких толстячков часто низкая самооценка, они хуже учатся, не уверены в себе и именно поэтому становятся мишенью насмешек окружающих. Такие дети обычно беззащитны и нередко невротичны.>>

Формируем фигуру

Наверное, нет ни одной женщины, которая бы не хотела изменить свою фигуру. Тонкая талия, стройные ноги, плоский живот – заветные 90–60–90 никому не дают покоя. В наших силах приблизить свою фигуру к идеалу с помощью занятий в... спортзале. Итак, будем делать красивое тело! >>



Яичная амнистия Вы избавитесь от атеросклероза с помощью холестерина

Еще совсем недавно все было наоборот: когда речь заходила о холестерине, яйца объявлялись вне закона. Действительно, в одном маленьком курином яйце, весом всего-то 50 граммов (в среднем), содержится 210 мг чистого холестерина. Но какого! Оказывается, крайне полезного. Поэтому ученые и врачи-диетологи срочно пересмотрели свои позиции в отношении яйца. >>



6. Зразы куриные, фаршированные грибами

Русская кухня



Ингредиенты:

Куриное мясо без костей – 74 г
Хлеб пшеничный – 18 г
Молоко – 25 г
Масло сливочное – 3 г
Шампиньоны – 20 г
Соус молочный – 10 г
Сухари молотые – 10 г
Масло топленое – 13 г
Гарнир – 150 г
1 порция

Приготовление:

Из куриного мяса, пшеничного хлеба, молока приготовить котлетную массу. Для начинки биточков приготовить мелко нарубленные шампиньоны, смешать с густым молочным соусом. В середину биточков положить кусочек начинки, запанировать в сухарях и жарить в масле на сковороде. При подаче гарнировать зеленым горошком, полить соусом или подать его в соуснике.

7. Котлеты «Пожарские»

Русская кухня

Ингредиенты:

Куриные грудки без костей – 5-6 шт.
Пшеничный хлеб без корок – 2 кусочка
Молоко – 1/2 стакана
Яйцо – 3-4 шт.
Сливочное масло – 100 г
Панировочные сухари – 1 стакан
Соль, перец по вкусу
6 порций



Приготовление:

Куриную мякоть пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и отжатый хлеб, половину сливочного масла, посолить и поперчить и снова пропустить через мясорубку. Влить оставшееся молоко и хорошо перемешать. Фарш должен получиться пышным. Разделить фарш на порции по 100–120 г и сформировать из него овальные котлеты толщиной с палец. Обвалить каждую котлету в яйце и сухарях и обжарить в сковороде на сливочном масле.

Вкусная польза

В холодное время года куриное мясо с лихвой компенсирует недостаток свежих овощей и фруктов.

Жизнь, как известно, полосатая.



Правда, многие считают, что одна полоса - белая, другая - черная, но в действительности одна - теплая, другая - холодная.

Речь идет, конечно же, о погодных условиях. Часть года мы переживаем холод, а часть - наслаждаемся теплом. >>

Мифы о холестерине

Яйца на самом деле не повышают уровень холестерина, как считалось до сих пор.



Такое заявление сделали британские медики, в последнее время активно изучающие проблему холестерина из-за резкого увеличения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в стране. Они провели эксперимент, набрав добровольцев и посадив их на одну и ту же низкожировую диету >>.

ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

Как выбрать кухонный нож (продолжение)

Итак, мы продолжаем рассказ о том, как правильно выбирать кухонный нож – главное орудие хозяйки на кухне. В прошлом выпуске бюллетеня мы уже сделали несколько выводов: необходимы четыре разных ножа, изготовленных из нержавеющей стали с деревянной рукояткой и надежным креплением.



Ширина лезвия. Чем шире лезвие у ножа, тем более ровный получается срез. С другой стороны ножом с широким лезвием тяжелее резать. Ножом с узким лезвием проще резать, но срез выходит неровным. Поэтому лучше выбрать золотую середину и избегать крайностей. В виде исключения можете взять короткий нож с узким лезвием для чистки картофеля и овощей.

Лазерная заточка лезвия. Взгляните на режущую кромку лезвия ножа. Если Вы видите перпендикулярные матовые риски на лезвии, то, скорее всего это лазерная заточка. Ножи не точат лазером, а закаляют. Ножи с лазерной заточкой не нужно точить, режущая кромка не тупится, а наоборот затачивается. Чем больше Вы пользуетесь таким ножом, тем острее он становится. Ножи с лазерной заточкой всегда дороже обычных.



Крепление рукоятки с лезвием. Лезвие ножа должно полностью перекрывать всю плоскость рукоятки. Избегайте ножей с пластмассовой литой ручкой без заклепок, лезвие в таком случае чаще всего лишь частично заходит в рукоятку, и со временем может просто выпасть из рукоятки. Заклепки на рукоятке должны быть надежными, не должны выступать и быть хорошо отшлифованными.

Вывод: На ножах не нужно экономить. Лучше взять несколько качественных ножей и не иметь проблем с ножами на кухне.

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 о курице всё!