

Мы знаем о курице всё

Сентябрь 2011

№41



БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

Дорогие читатели!

Мы продолжаем цикл публикаций вкусных и полезных рецептов. В этом выпуске мы собрали для Вас необычные восточные и европейские 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

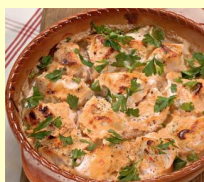
РЕЦЕПТЫ:



■ КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛИМОНОМ И ПОМИДОРАМИ



■ ЦЫПЛЕНОК С ВИШНЕВЫМ СОУСОМ



■ КУРИЦА С ГОЛУБЫМ СЫРОМ



■ ЦЫПЛЕНОК В МАРИНАДЕ ИЗ КИНЗЫ



■ КУРИНЫЙ ХЛЕБ С ШАМПИньОНАМИ



■ ЦЫПЛЕНОК С ИМБИРЕМ



■ КУРИНЫЙ РУЛЕТ БЕКОНОМ

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО: Японская диета

Консервирование грибов

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

Курочка для умнички

Заботливая мама знает, каким должен быть завтрак для привереды, обед для непоседы и ужин для упрямого подростка. Женщина на кухне – как полководец в штабе. У иной готовка похожа на боевую операцию, победный результат в которой – отличный аппетит и здоровье домочадцев, особенно детей. Но это только в том случае если мама – продвинутая и знает, что пища должна быть не только сытной и вкусной, но еще и полезной. Плюс приготовление блюд, с точки зрения современной хозяйки, в большинстве случаев работающей, не должно отнимать много времени. А совсем уж идеальные завтраки-обеда-ужины еще и щадящи для семейного бюджета. Скажете – «встретиться» в одной трапезе все эти качества не могут, и ошибетесь..>>



НОВОСТИ

Яйца деревенских кур ничуть не лучше яиц от несушек с фермы

У домохозяек всех стран планеты существует твердая убежденность в том, что яйца от кур из сельской местности, находящихся целый день на «свободном выпасе», гораздо полезнее, чем яйца, полученные в условиях птицеферм. Однако это не более чем миф. И в Великобритании, и во Франции, и в США, как и в большинстве других стран у потребителя, решившего побаловать себя яичницей, омлетом с шампиньонами или яйцами всмятку существует выбор – купить обычные яйца, полученные от несушек в условиях огромных птицеферм, или постараться приобрести «деревенские» яйца, которые снесли курочки,..>>

Лекарственные яйца

Британские ученые создали породу генетически модифицированных кур, которые производят в яйцах лекарства против рака. Животным добавили в ДНК гены людей, и, таким образом, человеческие белки секретируются в белок яиц вместе со сложными лекарственными белками, схожими с препаратами, используемыми для лечения рака кожи и других заболеваний.

Что же именно содержится в этих борющихся с болезнями яйцах? Куры несут яйца с miR24 – молекулой, способной лечить злокачественные опухоли и артрит, а также с человеческим интерфероном b-1a – противовирусным лекарством, схожим на современные препараты от множественного склероза.>>

РЕЦЕПТЫ



Курица, запеченная с лимоном и помидорами

РЕЦЕПТ
месяца

Английская кухня

1 курица весом 1,3 кг	700 гр картофеля
10 помидоров черри	3 ст л растительного масла
1 лимон	4 порции
5 зубчиков чеснока	
4 веточки чабреца	
4 веточки розмарина	

Курицу промойте и обсушите бумажным полотенцем. Чеснок раздавите ножом и измельчите. Смешайте соль, перец и половину чеснока, этой смесью натрите курицу со всех сторон. Картофель почистите и обсушите. Лимон нарежьте на 6 частей. Нафаршируйте тушку курицы сначала травами, затем помидорами и лимоном. Заколите разрез на брюшке железной или деревянной шпажкой, свяжите лапки и выложите птицу на противень. По краям разложите картофель. Полейте картофель маслом, за 10 минут до готовности посыпьте оставшимся чесноком. Выпекайте в духовке 1 час. Запеченные томаты и лимон станут прекрасным гарниром к курице.

3

Правильное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях

Какие продукты питания рекомендуются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

Мясо и мясопродукты – нежирные сорта говядины, телятина, мясная свинина, мясо кролика, курица (без кожи), индейка.

Молочные продукты - молоко (при переносимости), нежирные кисломолочные продукты, низкокалорийный творог, сыры (плавленные и твердые, малосолёные, средней жирности). Сметану и сливки пониженной жирности - в небольшом количестве только в блюдах.

Яйца – целые куриные 2-3 штуки в неделю, отварные «всмятку» или в виде паровых омлетов, в других блюдах. Яйца без желтка можно использовать чаще (белковые омлеты).

4

Шоколад, сыр и курица избавят от раздражения и гнева

Итальянский ученый Лука Пассамонти назвал продукты, которые могут подавить раздражение и гнев. Это шоколад, икра, молоко, сыр, мясо птицы, свинина, говядина и орехи. К таким выводам специалист из университета Катандзаро пришел на основании проведенного исследования. По его словам, в указанных продуктах есть аминокислота триптофан.

...>>



Цыпленок с вишневым соусом

Европейская кухня

1,2 кг тушка цыпленка	Для соуса:
2 большие луковицы	200 гр вишни
10 оливок	125 мл красного сухого вина
1 зубчик чеснока	100 гр сахара
1 ст л растительного масла	2 лавровых листа
0,5 ч л сухого тимьяна	перец
перец, соль	6 порций

Цыпленка промойте, обсушите и разрежьте на 4 части. Лук очистите и крупно порежьте. Чеснок очистите и измельчите. Смешайте в миске растительное масло, чеснок, тимьян, молотый перец и соль. Натрите получившейся смесью куски цыпленка, положите на противень кожей вверх и поставьте в разогретую до 220°C духовку на 15 минут. Приготовьте соус: промойте вишню, сделайте на каждой ягоде несколько проколов иголкой. Сложите вишню в кастрюлю. В небольшом сотейнике смешайте вино, 100 мл воды и сахар. Довести до кипения и влить кипящий сироп в сотейник с вишней. Добавить горошины перца, лавровые листья. Еще раз довести на среднем огне до кипения. Удалить лавровые листья. Уменьшить температуру духовки до 200°C. Цыпленка полить выделившимся соком, разложить вокруг лук и оливки и вернуть в духовку еще на 30 мин. Подавать с вишневым соусом.



Курица с голубым сыром

Французская кухня

500 гр куриного филе	1 острый красный перец
300 гр 30% сметаны	соль
50 гр сыра с голубой плесенью	4 порции

Куриное филе промойте, обсушите, нарежьте кусочками. Поместите в миску, залейте 200 гр сметаны, перемешайте и поставьте в холодильник минимум на 4 часа. Разогрейте духовку. Переложите курицу в сметане в огнеупорную форму для запекания, посыпьте солью и черным перцем. Запекайте 25 минут. Красный перец измельчите, удалив семена. Тщательно перемешайте сыр с оставшейся сметаной и перцем в однородную массу. Курицу выньте из духовки, сверху распределите ровным слоем сырную массу. Верните в духовку и готовьте до образования румяной корочки.

5**Топ-9 самых полезных продуктов осени**

Врачи-диетологи уверяют, что полем битвы с осенней хандрой может стать обеденный стол. То, что правильное питание – залог хорошего здоровья, знают все. Однако социологические опросы свидетельствуют, что при выборе продуктов 44% россиян в первую очередь руководствуются их стоимостью, а вовсе не размышлениями об их пользе. Мы составили список девяти наиболее полезных и при этом не самых дорогих продуктов, которые с полным правом можно назвать «хитами» осени..>>

6**Чудо в перьях - пластик из куриного оперения**

Американскому исследователю китайского происхождения Ици Ян (Yiqi Yang) удалось воплотить в жизнь идею получения композитного пластика на основе куриного оперения, представленное химиком и его коллегами в рамках заседания Американского химического общества. Новый материал получил экстравагантное название – перо-9-поли(метилакрилат) и вызвал широкий резонанс.. Учёный муж из университета Небраски, собственно как и многочисленная армия материаловедов мира, работал над созданием достойной альтернативы пластикам, которые в основном сегодня получают из нефтепродуктов.>>

**Цыпленок в маринаде из кинзы****Европейская кухня**

1 целый цыпленок	2 ст л лимонного сока
2 пучка кинзы	4 ст л растительного масла
2 ч л черного перца горошком	6 порций
3 зубчика чеснока	
соль	

Цыпленка промойте, разрежьте на 4 части. Чтобы маринад лучше впитывался, сделайте на мясе несколько неглубоких надрезов. Кинзу промойте, разберите на листья и стебли, стебли нарежьте. Чеснок очистите. Поместите в блендер листики и стебли кинзы, чеснок, перец и соль. Измельчите все в пюре, переложите в миску. Добавьте лимонный сок и масло, тщательно перемешайте. Обмажьте куски цыпленка получившимся маринадом, слегка втирая его в мясо. Накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 2 часа. Затем выньте из холодильника и оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Поместите на противень и запейкate до готовности.

**Куриный хлеб с шампиньонами****Украинская кухня**

1 кг куриных грудок	1 болгарский перец
1 крупная луковица	1 пучок петрушки
2 яйца	соль
1 ч л молотого перца	4 порции
500 гр грибов	

Проверните через мясорубку мясо и лук. Добавьте яйца, посолите, поперчите. Полученный фарш взбейте миксером. Грибы очистите, мелко нашинкуйте и перемешайте с фаршем. Добавьте, нарезанный мелкими кубиками, болгарский перец и зелень. Возьмите силиконовую форму, смазанную маслом, уложите в нее фарш. Запекайте 40 минут.

Яблоки, фаршированные мясом курицы

8 яблок
400 гр куриного мяса
2 ст л белого соуса
2 ст л сливочного масла

Удалите сердцевину в яблоках. Куриное мясо мелко нарежьте, смешайте с густым соусом, наполните этой смесью яблоки, положите в огнеупорную стеклянную форму, положите в каждое яблоко кусочек масла и запекайте в духовке. Подавайте с поджаренным белым хлебом.

Глазурь для мяса с фейхоа

1/4 ст коричневого сахара
2 ч л свежего молотого имбирь
2 зубчика чеснока
1 ст желе фейхоа
1/4 ст воды
перец чили, корица

Смешайте все ингредиенты. Этой глазурью можно смазать перед приготовлением мясо, ветчину, ребрышки для жарки или цыпленка, чтобы придать продукту приятный аромат.



Цыпленок с имбирем

Китайская кухня

1,2 кг тушка цыпленка	1 ч л молотой паприки
2 см корня имбиря	0,5 ч л молотого чили
2 ст л соевого соуса	¼ ст растительного масла
1 лимон	1 ст л сахара
2 зубчика чеснок	соль
1 ст муки	6 порций

Разрежьте цыпленка на порционные части. Оставшиеся хребет и шею отварите 30 мин до готовности. Бульон процедите. Имбирь и чеснок очистите, измельчите. Смешайте в миске цедру и сок лимона, соевый соус, имбирь и чеснок. Добавьте полстакана холодной воды. Положите цыпленка и тщательно перемешайте. Смешайте муку, паприку, чили, соль и черный перец, половину смеси отсыпьте на отдельную тарелку и отставьте. Обваляйте мясов мучной смеси и поместите в морозильник на 1,5 ч. Выньте и дайте постоять 30 минут. Обваляйте мясо в отложенной мучной смеси. Обжарьте в разогретом масле с каждой стороны. Переложите в форму для запекания. Смешайте маринад с полстакана куриного бульона, затем влейте в форму с курицей, посыпьте птицу сахаром. Запекайте в духовке 45 минут.



Куриный рулет беконом

Европейская кухня

600 гр куриного филе	1 луковица
16 полосок бекона	3 веточки свежей мяты
Для начинки:	1 пучок петрушки
200 мл куриного бульона	сок 1 лимона
150 гр кураги	1 ст л оливкового масла
100 гр кускуса	соль
100 гр кедровых орехов	6 порций

Приготовьте начинку для рулета. Вскипятите куриный бульон и залейте им кускус в удобной емкости, сразу накройте крышкой, оставьте на 5 минут, чтобы вся жидкость впиталась. На сухой сковороде обжарьте кедровые орешки. Лук нарежьте, обжарьте в 1 ст л масла до мягкости. Курагу мелко порежьте. Промытые листья петрушки и мяты измельчите. Кускус слегка перемешайте и приправьте лимонным соком. Добавьте в кускус обжаренный лук и кедровые орешки, порезанную курагу, петрушку и мяту. Посолите и поперчите. Куриное филе выложите между двумя слоями пищевой пленки и слегка отбейте. Противень застелите фольгой и поверх выложите внахлест полоски бекона. На бекон равномерно выложите отбитое куриное филе, а на него разложите начинку. Сверните рулет вдоль и плотно заверните его в фольгу. Рулет оставить на 30-40 минут в холодильнике. В разогретую духовку поставьте противень с рулетом и запекайте 20 минут, после этого фольгу разрезать и запекать еще 15-20 минут. Готовый рулет остудите, нарежьте и подавайте.



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.



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

Японская диета

Японская диета, которая была разработана накануне учеными из Токийского Университета Медицины несколько озадачила диетологов. В течение 13 дней теряется 7-8 кг веса. В этот период организм выходит на большие обороты. Диета регулирует в течение короткого времени обмен веществ в организме и перестраивает его на иной ритм. Японские диетологи гарантируют продолжительный результат, по крайней мере на трехлетний период.

1 день: Завтрак: черный кофе. Обед: 2 сваренных вкрутую яйца, салат из свежей капусты с растительным маслом, стакан томатного сока или 1 свежий помидор. Ужин: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

2 день: Завтрак: черный кофе и сухарик. Обед: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом. Ужин: вареная говядина 200 г, стакан кефира.

3 день: Завтрак: черный кофе. Обед: сырое яйцо, 3 больших вареных морковки с растительным маслом. Ужин: яблоки.

4 день: Завтрак: черный кофе. Обед: 1 большой корень пастернака или петрушки, жареный на растительном масле, яблоки. Ужин: 2 вареных вкрутую яйца, вареная говядина 200 г, салат из свежей капусты с растительным маслом.

5 день: Завтрак: сырая тертая морковь, приправленная соком лимона. Обед: большая рыба (500 г) жареная или вареная, стакан томатного сока. Ужин: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

6 день: Завтрак: черный кофе. Обед: 500 г вареной курицы, салат из сырой моркови или свежей капусты. Ужин: 2 сваренные вкрутую яйца, салат из сырой морковки с растительным маслом.

7 день: Завтрак: чай. Обед: вареная говядина 200 г, фрукты. Ужин: что хотите из рациона предыдущих дней кроме третьего дня. С восьмого дня следует повторить японскую диету. А после потери 7-8 кг веса можно нормально питаться 2-3 года.

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

Консервирование грибов

Известны две основные технологии консервирования грибов: соление и маринование.

В засолку традиционно идут пластинчатые грибы с горчинкой (грузди, волнушки, рыжики, сыроежки, рядовки), которые предварительно вымачивают. Солят горячим или холодным способом, в деревянной, эмалированной или стеклянной посуде. При солении грибы помещают под гнет, чтобы они дали сок.

Консервирование грибов в уксусном маринаде также бывает двух видов: маринад варят вместе с грибами или отдельно. В последнем случае маринад получается прозрачным и светлым, но теряется крепость грибного запаха и вкуса. Маринуют белые, боровики, подберезовики, маслята, опята, рядовки, лисички. Соленые и маринованные грибы – отличная зимняя закуска.

Грибы соленые (старинный рецепт)

Для рецепта вам потребуется: грибов - 10 кг, соли - 600 г.

Солить грибы лучше в бочке. Дно бочки посыпают слоем соли, укладывают грибы рядками, шляпками вниз, пересыпая солью. Надо также положить стебли укропа, дубовые листья, листья смородины, горошины душистого перца. Сверху кладут деревянный круг, а на него груз. Через неделю, когда грибы осядут и выступит рассол, отливают его немного, добавляют грибов и так два или три раза, чтобы улеглись плотнее. На верхний ряд кладут чистые капустные листья (из них потом получаются очень хорошие голубцы). Бочку, заполненную грибами, закупоривают, ставят на лед. Грибы получаются крепкие, ядреные, один к одному.

Боровики маринованные (старинный рецепт)

Вскипятить уксус с небольшим количеством соли, опустить в него очищенные молодые боровики. Когда хорошо вскипят, тотчас же переложить их вместе с уксусом в глиняную посуду, дать им постоять целые сутки, потом перемыть хорошенько в этом же уксусе; откинуть на решето и складывать в банки шляпками вверх. Затем залить свежим остывшим крепким уксусом, вскипяченным с лавровым листом, английским перцем и небольшим количеством соли. Сверху залить прованским или растопленным маслом, завязать горло банки пузырем, держать в холодном сухом месте.

Успехов Вам и удачных заготовок!