

БЮЛЛЕТЕНЬ РЕЦЕПТОВ

№ 1,
Апрель,
2008 г.

блюда из курицы

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

1. Бозортма из куриных окорочков 2
2. Плов чыгыртма 2
3. Гамбургер с мясом куриных окорочков 3
4. Салат деревенский 3
5. Борани из куриных окорочков с баклажанами..... 4
6. Шашлык из куриных окорочков с кус-кусом..... 4
7. Куриные окорочка, запеченные по-гавайски..... 5

НАШИ СОВЕТЫ:

- Птицу лучше хранить в **металлической посуде**, предварительно выпотрошив, вымыв и обсушив.
- Птицу **нельзя оттаивать в воде**, так как при этом теряются некоторые свойства мяса.
- Если тушку птицы **натереть мукой**, тогда все оставшиеся волосики будут хорошо видны и их легче будет опалить.
- При **разделывании курицы** нужно очень аккуратно удалять потроха, особенно желчный пузырь. Если желчь нечаянно попала на мясо, эти участки надо удалить. После обработки филе курицы рекомендуется тщательно промыть холодной водой. При мариновании домашней птицы уксус лучше заменить **сухим вином**.

КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ КУРИНОГО МЯСА

Покупка и хранение:

Куриное мясо – вкусный и полезный продукт, качество которого контролируется производителями, переработчиками и продавцами. Задача потребителей – правильно хранить и готовить курицу, чтобы избежать возможных пищевых отравлений.

Первое и самое важное требование - всегда **мойте горячей мыльной водой рабочие поверхности**, разделочные доски, ножи и прочую посуду, применяемую при подготовке сырой курицы. Следите за чистотой рук.

Второе - всегда изучайте информацию по безопасному хранению и приготовлению курицы, размещенную на упаковке со свежим продуктом. При покупке куриного мяса обратите внимание на срок годности продукта.

Помните, что свежая курица должна храниться при температуре +4 С и ниже, приготовленное куриное мясо нужно употреблять при +60С и выше.

В магазине выбирайте курицу **в самую последнюю очередь**. Если вы не собираетесь готовить блюда из курицы в день покупки, то обязательно **заморозьте** ее. Особое внимание при хранении сырых полуфабрикатов из мяса птицы следует обращать на упаковку. Упаковка должна быть влагостойкой и герметичной.

Перед заморозкой части курицы лучше всего **разделить на необходимые порции** и упаковать в **фольгу или пластиковые пакеты**. Не забудьте удалить воздух из пакета, перед тем как его запечатать.

Не рекомендуется повторно замораживать приготовленную или сырую курицу. Однако если ранее замороженный приготовленный или сырой продукт находится при комнатной температуре **не более 2 двух часов** или **не более 2 дней в холодильнике**, его можно повторно заморозить.

НОВОСТИ

Продукт любимый и незаменимый

Одним из незаменимых продуктов для приготовления множества блюд являются яйца. У любой хозяйки они всегда под рукой:



и в салат, и в стряпню, ну и, конечно, какой завтрак без яичницы или омлета...

Покупая яйца, мы редко смотрим внутрь упаковки.

А если все-таки заглядываем, то только для того, чтобы убедиться, все ли из них целы.

Сегодня вместе с Ниной Васильевной Кудриной, начальником испытательной лаборатории пищевых продуктов и продовольственного сырья ФГУ "Новосибирский ЦСМ", мы постараемся разобраться в том, как правильно выбирать яйца...>>

Белковая диета



Белки - наиболее важная составная часть нашей пищи. Они служат основным материалом для построения клеток и тканей организма, являясь источником

непрерывного их обновления. Белки участвуют в обеспечении энергетического баланса организма. Они принимают участие в образовании ферментов и гормонов. Достаточное содержание белков в пище способствует регуляции функций коры головного мозга, повышает тонус центральной нервной системы.

Ценность белков определяется прежде всего набором входящих в них заменимых и незаменимых аминокислот. Незаменимые аминокислоты в организме не образуются и должны обязательно поступать с пищей...>>

КУРИНЫЕ РЕЦЕПТЫ

1. Бозортма из куриных окорочков

Азербайджанская кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка – 330 г
Масло топленое – 30 г
Лук репчатый – 50 г
Лимон – 15 г
Зелень мяты или укропа – 5 г
Шафран – 0,1 г
Перец, соль по вкусу
1 порция



Приготовление:

Обработанные куриные окорочка нарезать кусочками по 30 г, слегка обжарить на масле, затем сложить в сотейник, посолить, поперчить, добавить пассерованный репчатый лук, немного бульона, тушить на медленном огне до готовности. При подаче к бозортме добавить настой шафрана, зелень и сверху положить ломтик лимона.

2. Плов чыгыртма

Азербайджанская кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка – 330 г
Рис – 150 г
Масло – 40 г
Яйцо – 1
Лук репчатый – 50 г
Лимонная кислота
Шафран, корица, укроп
Соль по вкусу
2 порции



Приготовление:

Нарезанные куриные окорочка посолить и обжарить в масле на сковороде. После этого добавить небольшое количество бульона, пассерованный лук, лимонную кислоту, настой шафрана и довести до готовности. Затем залить взбитым яйцом с укропом и запекать в жарочном шкафу. Из риса приготовить откидной плов, часть которого окрасить настоем шафрана. При подаче на тарелку горкой выложить рис, поверх окрашенного риса поместить чыгыртму, полить маслом и посыпать корицей и зеленью.

Тайны царства животных.

Дорогая цена красоты



Любители декоративного птицеводства Японии гордятся фениксовыми курами, длина хвоста которых достигает тринадцати метров. Однако для самих птиц подобное украшение — сушая мука. Как живет

фениксовым курам? Как в тюрьме! Вся жизнь их проходит в чуланчике высотой почти два метра и шириной каких-то два десятка сантиметров. Воздух проникает через несколько узких отверстий под потолком, едва пропускающих свет. Почему такая строгость к бедным курам?..>>

Хорошую несушку видно по глазам



Заглядывать курам в глаза, чтобы выяснить их продуктивность, начали столичные ученые.

Оказывается, рисунок радужной оболочки может подсказать

хозяину птицефермы, кто из цыплят жизнеспособен, а кто нет.

Исследователи из Московской государственной академии ветеринарной медицины и биотехнологии им. К.И.Скрябина оценили несколько тысяч 18-недельных цыплят мясных пород "Корниш" и "Белый плимутрок". Заглядывая им в глаза через лупу с подсветкой, ученые сформировали три стада. В одну опытную группу отобрали сто кур с радиально-лакунарным типом радужной оболочки (это когда к радиальным линиям, идущим от зрачка в виде лучей, примешиваются лакуны - небольшие ямки-пятнышки на радужке)....>>

3. Гамбургер с мясом куриных окорочков

Американская кухня

Ингредиенты:

Куриный окорочок без костей – 360г
Чеснок – 1 зубчик
Яйцо – 1 шт.
Соль, черный перец,
Листья базилика,
паприка – 1/2 ч.л.
Соус Ворчестер – 1 мл
Бекон – 12 тонких ломтиков
Булочки «Венский розанчик» – 4 шт.
Помидор – 1 большой
Листья салата – 4 шт.
Майонез – 60 г
1 порция



Приготовление:

Куриную мякоть с добавлением чеснока и специй пропустить через мясорубку 2 раза, добавить яйцо. Полученный фарш сформировать в гамбургеры, обжарить на гриле 2–3 мин. Бекон обжарить до образования хрустящей корочки. Булочки разрезать пополам, на одну половинку положить лист салата и кружок помидора, на другую – гамбургер, майонез и три ломтика бекона. Подается с картофелем фри.

4. Салат деревенский

Американская кухня

Ингредиенты:

Мясо куриных окорочков – 60г
Листья салата 3-х видов – 50 г
Помидоры – 50 г
Сухарики из белого хлеба – 7 г
Апельсины – 30 г
Оливковое масло – 3 г
1 порция



Приготовление:

Куриное мясо отварить, приготовить на сковороде сухарики из белого хлеба. Нарезать помидоры, мякоть апельсина, листья салата. Смешать все ингредиенты, заправить оливковым маслом.

Куриное мясо подходит для всех диет



В последнее время наша страна включилась в гонку за здоровьем.

Открываются залы для занятий аэробикой, фитнесом, йогой и другими

новомодными увлечениями. Книги и газеты пестрят информацией о том, как похудеть и стать спортивнее. Во всем этом потоке информации есть одна немаловажная деталь – огромную роль в сохранении здоровья играет сбалансированное питание. К сожалению, в России от избыточного веса страдают 60% женщин и половина мужчин старше 30 лет. И если эти люди будут круглосуточно заниматься в тренажерных залах, а потом продолжать есть избыточно жирную пищу, никакой пользы от таких тренировок они не добьются. Только сочетание сбалансированного питания и регулярных тренировок поможет справиться с полнотой. Многие из нас почему-то считают, что заботиться о своем здоровье можно лишь при больших доходах. Так ли это?..>>

Кусинские курицы стали нести миниатюрные яйца



Необычные яйца стали нести кусинские курицы. Их вес в восемь раз меньше обычных. Владельцы птиц уверены: шестиграммовые яйца достойны попасть в Книгу рекордов Гиннеса. Семья Блиновских держит кур уже два года, однако, с таким сталкиваются впервые. Вместо обычных, 50-граммовых яиц, их подопечные стали нести 6-граммовые. Скорлупа миниатюрных яиц очень плотная, ее трудно разбить. К тому же, в декоративных яйцах нет желтка. Кормят своих подопечных хозяева исключительно натуральным кормом и витаминами...>>

5. Борани из куриных окорочков с баклажанами

Армянская кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка – 150 г
Баклажаны – 200 г
Растительное масло – 20 г
Чеснок по вкусу
Соль, зелень по вкусу
Корица с сахаром – 100 г
1 порция



Приготовление:

Баклажаны потушить с репчатым луком. Куриное мясо обжарить и соединить с баклажанами, тушить до готовности. Отдельно подать корицу с сахаром.

6. Шашлык из куриных окорочков с кускусом

Восточная кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка – 4 шт.
Кус-кус (пшеничная крупа) – 500 г
1/2 лимона
Морковь – 200 г
Болгарский перец – 1 шт.
Растительное масло – 200 г
Чеснок – 2 зубчика
Перец чили – 0,1 г
Соль, перец по вкусу
4 порции



Приготовление:

Замариновать шашлык с лимоном, солью и перцем, наколоть на шпажки, обжарить.
Гарнир: пассировать нарезанный лук, морковь, болгарский перец, добавить в отварной кус-кус вместе со специями.

Знаете ли вы, что...



Существует множество различных пород домашних кур, представляющих собой совокупность разновидностей, созданных путем искусственного отбора племенных групп от их дикого предка, банкивского петуха.

Человек приручил и одомашнил дикого банкивского петуха более 8000 лет назад. С тех пор выведены породы домашних кур, которые различаются по окраске, форме тела и направлению использования их человеком. Помимо большого количества пород и разновидностей кур, есть также множество беспородной птицы, которую разводят в приусадебных хозяйствах. До сих пор еще точно неизвестно, сколько же всего пород кур содержат птицеводы во всем мире ...>>

7. Куриные окорочка, запеченные по-гавайски

Гавайская кухня

Ингредиенты:

Куриные окорочка без костей – 2 кг
Чеснок – 2 зубчика

Соль – 1/2 ч.л.
Соевый соус – ? ст.
Мед – 3 ст.л.
Кетчуп – 1/4 стакана
6 порций



Приготовление:

Куриное мясо замариновать в одной посуде со всеми ингредиентами. Затем выложить на противень и запекать в духовке 1 час. Перед подачей полить соусом.

Основные Правила:

Напоминаем главные правила выбора и хранения куриного мяса:

- При выборе курицы 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.

Если Вы хотите поделиться рецептом Вашего любимого блюда, пишите на info@mirkur.ru

Редакция: info@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!