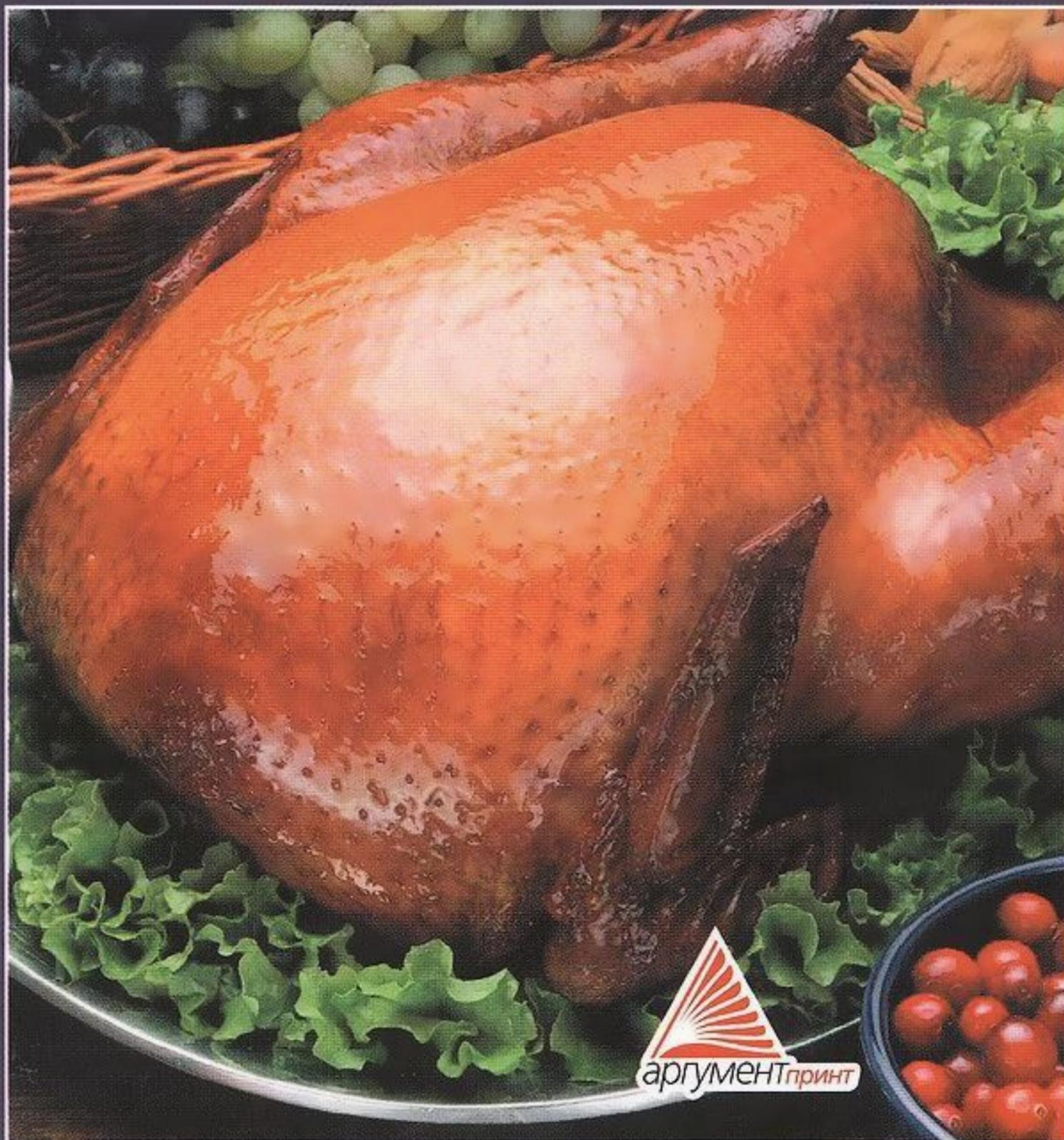


Вкусная
КУРОЧКА

Коронное
Блюдо



аргументПринт

УДК 641.8
ББК 36.99
В 56

Серия «Коронное блюдо»
Основана в 2012 году

В 56 Вкусная курочка./Авт.-сост. А. И. Кривко.— Х.: Аргумент Принт, 2012.— 96 с.—
(Коронное блюдо).

ISBN 978-617-570-322-9

ISBN 978-617-570-298-7 (серия)

Мясо — полезный и вкусный продукт, необходимая составляющая рациона каждого человека. Если же вы придерживаетесь диеты, вам идеально подойдет курятина. И что важно — из этого вида мяса можно приготовить огромное количество вкусностей — от легкого и ароматного бульона до запеченной курицы с хрустящей корочкой.

В нашей книге собраны разнообразные несложные рецепты приготовления курицы. Это мясо готовится легко и быстро, а результат — восхитительный ужин и минимум калорий.

УДК 641.8
ББК 36.99

ISBN 978-617-570-322-9

ISBN 978-617-570-298-7 (серия)

© ООО «Издательство «Аргумент Принт», 2012

Вкусная и полезная курочка

Куриное мясо — не только вкусный, но и очень полезный продукт. Оно считается диетическим и является отличной альтернативой таким видам мяса, как свинина, баранина и говядина. Курятина — ценный источник белка и аминокислот, и при этом в ней небольшое количество калорий. Кроме того, это мясо содержит протеины, витамины, минеральные вещества, в частности железо, фосфор, калий. Одно из немаловажных достоинств курятины — небольшое количество жира по сравнению с другими видами мяса. Соответственно и холестерина в курице меньше, чем, например, в свинине.

Самой диетической частью считается грудка. В силу своей низкой калорийности и легкой усвояемости, отварное куриное мясо включается в большинство диет, а также прекрасно подходит для детского питания. При небольшом количестве калорий оно обеспечивает организм энергией.

Не менее полезным продуктом, чем отварное куриное мясо, является куриный бульон. Это эффективное средство при простудных заболеваниях и гриппе. Легкий куриный бульон способствует выводу вирусов из организма, минимально питая его и легко усваиваясь им.

Однако, вся польза куриного мяса проявляется исключительно в домашних курах. Для того чтобы еда из курятины шла только на пользу, нужно уметь правильно выбрать птицу.

Для начала необходимо обратить внимание на возраст курицы. Он определяется по цвету кожи и виду ножек. У молодой курицы кожа, как правило, белая, нежная, ножки покрыты мелкими, еще не ороговевшими чешуйками. У старой курицы кожа грубая, желтоватого оттенка. Ножки старой курицы твердые, покрыты грубой крупной чешуей с наростами. Возраст кур можно определить также по кончику грудной кости: у старой птицы он окостенел и почти не сгибается, у молодой — эластичен и гибок.

Если куриное мясо липкое, не исключено, что курица была больна и ее лечили антибиотиками. Если грудка увеличена, а ноги непропорционально короткие — скорее всего птицу кормили гормональными веществами.

Свежее куриное мясо должно быть розовым, со светлой кожей, в вареном виде оно должно быть почти белым. Аромат при этом приятный и в меру насыщенный.

Первый этап приготовления мороженой курицы — правильная разморозка. Лучше всего размораживать курицу, положив ее в холодильник.

Один из самых распространенных способов разделки курицы — на восемь частей: две голени, два бедра, две половинки грудки и два крыла.

Самыми полезными являются блюда из отварной, тушеной или запеченной курицы. Зато жареное мясо очень вкусное.

Курятина используется в приготовлении холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд. Для приготовления супов и бульонов идеально подходит тушка взрослой птицы, бульон получается наваристым и душистым, а для жарения, приготовления котлет, биточков лучше использовать мясо молодой курицы: оно мягкое, нежное и хорошо прожаривается.

Филейное куриное мясо, а также мясо бедер и голеней используют для приготовления отбивных, котлет, тефтелей, пирожков, рагу, салатов, плова, холодца, заливного, суфле. Из куриной спинки можно варить бульоны, рассольники, борщи, супы. Кожу курицы используют для запекания различных рулетов. Куриный жир (который срезают с брюшка курицы) добавляют в паштеты и используют для жарки. Кроме того, тушку курицы можно запекать целиком со специями, отваривать или коптить.

Самой любимой и часто используемой частью курицы считается куриное филе. Мясо готовится очень быстро. Его обжаривают со специями, запекают в духовке с другими продуктами, отваривают и фаршируют. Куриное филе замечательно получается как в горячем виде, так и качестве закуски.

Как видите, блюда из курятины — это очень вкусно и, что немаловажно, полезно. Существует огромное количество рецептов, благодаря чему исключено «приедание» курятины. Вы можете убедиться в этом на практике, тем более, что готовится курица быстро, а испортить ее невозможно.



Куриный суп-пюре



Ингредиенты:

- курица — 800 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- мука — 3 ст. ложки;
- зелень петрушки и укропа — по 1 пучку;
- черный молотый перец, шафран, соль.

Курицу, лук и морковь сложить в кастрюлю, залить водой и варить 1 ч. За 10 мин. до окончания варки бульона положить пучки свежей зелени.

Когда бульон будет готов, курицу вынуть на отдельную тарелку, жидкость процедить.

На растительном масле спассеровать муку. В сковородку с мукой влить два половника готового бульона и прокипятить.

Сваренные лук, морковь и спассерованную муку перемолоть блендером или пропустить два раза через мясорубку. Полученную массу протереть через мелкое сито в бульон.

Мясо курицы пропустить два раза через мясорубку или размельчить в блендере, выложить в подготовленный бульон и добавить специи. Помешивая, варить на слабом огне 5 мин. Внимательно следите, чтобы суп не кипел.

Подавать блюдо с гречками.



Совет. Вареную курицу можно разделить на кусочки. Белое мясо не перемалывать, а порезать на небольшие ломтики и выложить в тарелку с супом перед подачей на стол.



Рассольник с курицей

Ингредиенты:

- курица — 1 кг;
- картофель — 4 шт.;
- огурцы (соленые) — 2 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- перец чили — 1 шт.
- огуречный рассол — $\frac{3}{4}$ стакана;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- уксус — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- соль, черный молотый перец, зелень — по вкусу.



Курицу залить холодной водой и варить в течение часа. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь натереть на средней терке. На сковороде разогреть немного растительного масла, добавить уксус. Обжарить лук и морковь, затем влить в сковороду 50 г куриного бульона, посолить и поперчить. Тушить овощи до мягкости. Когда курица сварится, извлечь мясо из кастрюли и дать ему остыть. В кастрюлю с бульоном положить лук и морковь, перемешать и оставить кипеть на слабом огне. Добавить в кастрюлю с бульоном целиком перчик чили, посолить и поперчить по вкусу, убавить огонь до минимума. Затем засыпать в кастрюлю нарезанный кубиками картофель. Остывшее куриное мясо освободить от костей и лишнего жира и нарезать небольшими кусочками. Соленые огурцы очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Поместить в кастрюлю с супом кусочки курицы и огурца и влить огуречный рассол. Дать покипеть на слабом огне примерно 20 мин. Выключить огонь и дать супу постоять на плите с закрытой крышкой 15–20 мин. Подавать рассольник со сметаной и мелко порубленной зеленью.



Гороховый суп с курицей

Ингредиенты:

- куриное филе — 500 г;
- горох — 1 стакан;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- картофель — 2 шт.;
- чеснок — 1 зубчик;
- растительное масло — для жарки;
- соль, специи — по вкусу;

для сухариков:

- белый батон — ½ шт.;
- чеснок — 2–3 зубчика;
- острая паприка — ½ ч. ложки;
- оливковое масло — ¼ стакана;
- соль — по вкусу.

Горох залить водой и оставить минимум на 8 ч. Потом воду слить, горох выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, варить около 20 мин.

Затем положить в кастрюлю кусочки куриного филе, раздавленный зубчик чеснока, соль по вкусу, довести до кипения.

Репчатый лук и морковь нарезать небольшими кубиками, слегка обжарить. Добавить обжаренные овощи в кастрюлю.

Картофель очистить, нарезать кубиками или соломкой, положить в кастрюлю, варить суп еще около 20 мин.

Суп можно считать готовым, когда горох начнет развариваться.

Приготовить сухарики. С батона срезать корочку, нарезать его ломтиками, а затем — кубиками.

Оливковое масло вылить в мисочку, туда же выдавить чеснок, добавить паприку и соль. Все перемешать. Затем высыпать в полученную смесь кубики хлеба и снова аккуратно перемешать.

Противень застелить фольгой. Слоем уложить на него сухарики. Отправить в духовку на 5 мин. Затем перевернуть — и еще на 5 мин.

Готовый гороховый суп разлить по тарелкам, посыпать сухариками и сразу подавать.



Куриный суп с домашней лапшой

Ингредиенты:

- курица — 400 г;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- петрушка (корень) — 1 шт.;
- сельдерей (корень) — 1 шт.;
- зелень петрушки
или укропа — 2–3 веточки;
- черный перец горошком — 2–3 шт.;
- соль — по вкусу;

для лапши:

- яйца — 2 шт.;
- мука — ½ стакана.

Курицу залить холодной водой и поставить на сильный огонь. После закипания уменьшить нагрев и варить бульон на слабом огне, удаляя пену по мере ее появления, до полной готовности курицы. Сваренную курицу вынуть на отдельную тарелку, бульон процедить.

Приготовить лапшу: муку просеять горкой на стол, сделать в ней углубление и вбить туда яйца, посолить. Замесить крутое тесто и отложить его в сторону на 20–30 мин. Затем раскатать очень тонко, периодически посыпая мукой. Дать подсушится в течение 10–15 мин. Свернуть аккуратно тесто рулетом и очень тонко нарезать. Нарезанную лапшу подсушить в горячей духовке около 10 мин.

Морковь, корни петрушки и сельдерея очистить, нарезать соломкой и выложить на сковороду с растопленным маслом. Лук очистить и мелко нарезать, добавить к обжаренным кореньям, перемешать и обжарить до золотистого цвета.

Процеженный бульон довести до кипения, добавить обжаренные коренья, черный перец горошком и прокипятить в течение 5 мин. на среднем огне.

Опустить в бульон подсушенную лапшу, перемешать, довести до кипения и варить 6–8 мин. на среднем огне.

В готовый суп положить кусочки курицы и украсить его мелкорубленной зеленью.



Куриный бульон

Ингредиенты:

- куриное мясо (с косточками) — 400 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- лавровый лист — 1 шт.;
- корень петрушки — 1 шт.;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Мясо залить водой и поставить вариться на небольшом огне. Затем добавить лук, морковь, корень петрушки, лавровый лист, перец и соль. Перемешать и варить в течение часа на небольшом огне, периодически снимая образовавшуюся пену. Далее снять кастрюлю с огня, мясо выложить в тарелочку и процедить жидкость.

Куриный бульон с яйцом



Ингредиенты:

- курица — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- лавровый лист, перец горошком — по 2 шт.;
- яйцо (вареное) — 1 шт.;
- куркума — на кончике ножа;
- соль — по вкусу.

Курицу залить водой, добавить лавровый лист, перец горошком, куркуму, нарезанную крупной соломкой морковь, целую луковицу, посолить. Варить бульон час. Затем курицу вынуть, жидкость процедить. Яйцо разрезать на две части и положить в чашку, туда же можно добавить кусочки курицы и мелко рубленный укроп.



Шницель из куриного филе

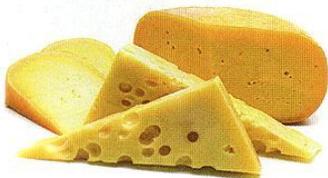


Ингредиенты:

- куриное филе — 300 г;
- яйца — 2 шт.;
- хлеб пшеничный — 100 г;
- сливочное масло — 50 г.

Зачищенное от пленок и сухожилий большое куриное филе без косточки распластать в продольном направлении, положить на него маленькое филе, слегка отбить тыжкой, смочить в яйце и запанировать в крошках белого хлеба. Шницель жарить с маслом на сковороде непосредственно перед подачей.

Куриные отбивные в панировке с сыром



Ингредиенты:

- куриное филе — 500 г;
- твердый сыр — 100 г;
- яйца — 2 шт.;
- соль, черный молотый перец, панировочные сухари.

Разрезать филе на кусочки и отбить молотком. Каждую отбивную посолить и поперчить. Панировочные сухари перемешать с сыром, натертым на мелкой терке. Отбивные макать в яйцо, затем выкладывать в панировку и обжаривать на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.



Нежные куриные котлетки

Ингредиенты:

- куриное филе — 500 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- яйца — 2 шт.;
- манная крупа — 3 ст. ложки;
- сметана — 3 ст. ложки;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Куриное филе нарезать мелкими кусочками. Лук потереть на терке. Смешать мясо с луком, добавить манку, яйца и сметану, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Фарш поставить в холодильник на 30–40 мин. Затем разогреть сковородку с растительным маслом и столовой ложкой выкладывать котлетки. Обжарить с двух сторон.

Сочные куриные котлетки

Ингредиенты:

- куриное филе — 300 г;
- молоко — 100 мл;
- яйцо — 1 шт.;
- хлеб (пшеничный) — 50 г;
- сливочное масло — 40 г;
- панировочные сухари — 4 ст. ложки;
- соль, черный молотый перец — по вкусу;
- растительное масло — для жарки.

Сухой хлеб замочить в молоке. Порезанную на кусочки курицу вместе с хлебом пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и перемешать. Из фарша сделать лепешки. В середину каждой положить по кусочку сливочного масла и сформировать котлетки так, чтобы масло осталось внутри. Каждую котлету обвалить в сухарях, затем во взбитом яйце, снова в сухарях и жарить с обеих сторон на умеренно разогретой сковороде с маслом до образования золотистой корочки.



Котлеты по-киевски



Ингредиенты:

- куриное филе — 2 шт.;
- сливочное масло — 100 г;
- яйца — 2 шт.;
- зелень укропа и петрушки — по 20 г;
- панировочные сухари — 4 ст. ложки;
- растительное масло — для фритюра;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Масло нарезать кусочками и оставить на 30 мин. при комнатной температуре. Зелень вымыть, хорошо обсушить и мелко нарезать. Масло взбить, затем соединить с нарезанной зеленью. Сформовать из этой массы батончик, завернуть его в пищевую пленку и отправить в морозилку на 30 мин.

Куриное филе вымыть и тщательно обсушить бумажным полотенцем. Малое филе отделить от большого и хорошо отбить. Посолить и поперчить по вкусу.

Батончик масла с зеленью разрезать пополам. Половину положить на середину большого филе, накрыть малым и сформовать котлету. То же самое сделать со второй половиной масла.

Налить в емкость для фритюра масло и разогреть до появления пузырьков. Духовку разогреть до 200° С.

Яйца взбить. Котлеты обмакнуть в яйцо, обвалить в панировочных сухарях и обжарить во фритюре до румяной корочки (около 5 мин.), после чего довести их до готовности в духовке в течение 10 мин.



Совет. Запанированные заготовки котлет лучше всего положить на 30 мин. в холодильник, а затем жарить во фритюре около 10–13 мин.



Куриные котлетки в хлебной панировке

Ингредиенты:

- куриное филе — 400 г;
- яйцо — 2 шт.;
- зелень укропа и петрушки — 50 г;
- батон — ¼ шт.;
- растительное масло — для жарки;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Филе пропустить через мясорубку, вбить 1 яйцо, добавить зелень, посолить и поперчить. Фарш поставить на 1 час в холодильник. С батона срезать корку, нарезать его ломтиками, а затем — кубиками. В миске взбить яйцо. Фарш набирать столовой ложкой, опускать его в яйцо и выкладывать на тарелку с кубиками хлеба. Обваленные в панировке котлетки жарить с двух сторон до румяной корочки.

Куриные котлетки с грибами и сыром

Ингредиенты:

- куриный фарш — 600 г;
- шампиньоны — 150 г;
- сыр — 150 г;
- укроп — маленький пучок;
- соль, черный молотый перец — по вкусу;
- панировочные сухари.

Шампиньоны нарезать кубиками, обжарить в масле до мягкости, соединить с потертым на крупную терку сыром и рубленой зеленью укропа. Из фарша сформировать небольшие лепешки, на серединку каждой выложить начинку и завернуть. Обвалять готовые котлетки в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.



Куриная отбивная с аппетитной корочкой

Ингредиенты:

- куриное филе — 700–800 г;
- яйцо — 1 шт.;
- горчица (готовая) — 1 ч. ложка;
- сухое белое вино — 2 ст. ложки;
- панировочные сухари — 2 ст. ложки;
- мука — 2 ст. ложки;
- кориандр (молотый), смесь перцев, соль — по вкусу;
- растительное масло — для жарки.

Филе отбить. В миске взбить яйцо, вино, горчицу, приправы и соль. В полученный маринад положить куриные отбивные, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 2 ч. Панировочные сухари смешать с мукой. В этой смеси обвалить отбивные и обжаривать их на сильном огне, не накрывая крышкой, до румяной корочки.

Куриная отбивная с ананасом

Ингредиенты:

- куриное филе — 3 шт.;
- ананасы (консервированные) — 3 шт.;
- майонез — 2 ст. ложки;
- сыр — 200 г.

Филе разрезать на кусочки, отбить и выложить на смазанный маслом противень. Каждую отбивную посолить, поперчить, смазать майонезом и посыпать натертым сыром. Сверху выложить кусочки ананасов, завернуть края отбивной, не накрывая ананас. Отправить в разогретую духовку на 20 мин. Затем достать отбивные и положить сверху нарезанный пластинками сыр. Опять поставить в духовку еще на 15 мин.



Ароматная курица-гриль в духовке



Ингредиенты:

- курица — 1–1,5 кг;
- репчатый лук — 1 шт.;
- соль, черный молотый перец;

для маринада:

- винный уксус — 200 мл;
- горчица (готовая) — 4–5 ч. ложек;
- сахар — 4 ч. ложки;
- укроп, кинза, соль, черный молотый перец.

В комбайне смешать до однородной консистенции все ингредиенты для маринада. В глубокую миску поместить курицу и залить полученным соусом так, чтобы она была вся покрыта маринадом. Накрыть крышкой и оставить в холоде на 30 мин.

Затем перевернуть курицу, полить маринадом и оставить еще на 30 мин.

Духовку разогреть до 200 °С, потом переключить на гриль. Курицу надеть на шомпол, засунув ей внутрь луковичу, посолить и поперчить. Желательно ножки связать ниткой, чтобы они не распадались.

Готовить 30–40 мин., пока курица не перестанет давать сок при прокалывании.



Совет. На гарнир к курице-гриль можно запечь картофель на противне, который ставится ниже уровнем, тогда жир с курицы будет капать прямо на картофель. Получается очень вкусно.



Курица с яблоками под винным соусом



Ингредиенты:

- курица — 1½ кг;
- яблоки (кислые) — 1 кг;
- чернослив (без косточек) — 300 г;
- уксус, соль, перец, карри, мед, горчица (готовая);

для соуса:

- красное вино — 300 г;
- куриный бульон — 200 г;
- розмарин или тимьян.

Тушку курицы натереть изнутри и снаружи солью, перцем и карри.

Приготовить начинку. Яблоки нарезать кубиками и сбрызнуть водой, в которой растворить уксус и щепотку сахара. Чернослив промыть и обдать кипятком, нарезать дольками. Смешать с яблоками.

Курицу нафаршировать смесью яблок и чернослива, зашить, натереть горчицей, смешанной с медом. Затем вложить в рукав для запекания. Если остался фруктовый фарш, высыпать его вокруг курицы.

Запекать при температуре 180 °С в течение часа.

Приготовить соус. В кастрюлю влить вино и довести до кипения. Кипятить 10–15 мин. — вино должно выпариться наполовину. Добавить бульон и убавить огонь. Готовить на маленьком огне 30–40 мин. до загустения. Затем посолить по вкусу и положить нарезанную зелень розмарина или тимьяна.

Подавать курицу с гарниром и винным соусом.



Курица, запеченная с картофелем и розмарином

Ингредиенты:

- курица — 800–900 г;
- розмарин — 2–3 веточки;
- чеснок — 2 зубчика;
- лимонная цедра — 1–2 ч. ложки;
- сок $\frac{1}{2}$ лимона;
- оливковое масло — 80 мл;
- картофель (мелкий) — 8 шт.;
- соль, перец.

Духовку разогреть до 220 °С. Смешать в миске раздавленный чеснок, розмарин, оливковое масло, сок и цедру лимона. Посолить и поперчить эту смесь. Натереть маринадом курицу и выложить в огнеупорную форму. Картофель смешать с оставшимся маринадом и выложить вокруг курицы. Выпекать 40–45 мин.

Курица, жаренная с лимоном

Ингредиенты:

- курица — 1–1½ кг;
- лимоны — 1 кг;
- оливковое масло;
- тимьян, шалфей,
орегано, розмарин,
черный молотый перец, соль.

Духовку разогреть до 230 °С. Курицу вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Травы мелко порубить, смешать с солью, черным перцем и несколькими столовыми ложками масла. Куриную тушку плотно начинить целыми лимонами и зашить отверстие толстой ниткой. Затем тщательно натереть смесью из трав. Курицу поместить в форму для запекания грудкой вверх. Запекать при температуре 230 °С около 1 ч. Затем выключить духовку, накрыть курицу фольгой и оставить еще минут на 15.



Медово-апельсиновая курица



Ингредиенты:

- курица — 1 кг;
- апельсины — 1–2 шт.;
- мед — 2 ст. ложки;
- дижонская горчица — 2 ч. ложки;
- розмарин, базилик, майоран;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Приготовить маринад. Для этого смешать мед и горчицу, добавить соль, перец и травы. Смесь хорошо перемешать.

Курицу тщательно вымыть снаружи и внутри. Обязательно вытереть бумажным полотенцем, чтобы снаружи курица была сухая. Затем обильно смазать ее маринадом снаружи и под кожей. Отправить на 30 мин. в холодильник.

Затем курицу переложить в рукав для запекания. Апельсин разрезать на две части. Сок выдавить на курицу, а отжатые половинки вложить внутрь курицы.

Пакет завязать и поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку на 30 мин. Если запекать курицу не в рукаве, а на противне, то через каждые 10 мин. ее нужно поливать выделившимся соком. На противне курица запекается 40 мин. Готовность проверяется деревянной палочкой: из прокола должен выделяться прозрачный сок.

Готовую курицу выложить на блюдо и украсить дольками апельсина.



Совет. Чтобы у курицы получилась хрустящая, румяная корочка, перед приготовлением кожу птицы нужно проколоть в нескольких местах.



Курица в соусе карри

Ингредиенты:

- курица — 1 кг;
- ананас — 5 кружочков;
- петрушка и сельдерей (корни);
- мука — 2 ст. ложки;
- сметана — 1 стакан;
- карри — 2 ч. ложки;
- соль, лимонный сок — по вкусу.

Коренья очистить, порезать и варить в подсоленной воде вместе с курицей до ее готовности. Курицу вынуть и порезать на порционные кусочки. Бульон процедить. Из масла и муки приготовить белый соус, размешать в 2 стаканах бульона, варить около 10 мин. Соус посолить, добавить лимонный сок и карри. Кружочки ананаса разделить на небольшие частички и прогреть в соусе. Куриное мясо также положить в соус и оставить приблизительно на 10 мин.

Куриные грудки в карамельном соусе

Ингредиенты:

- куриные грудки — 4 шт.;
- сливочное масло — 50 г;
- грейпфрут — 1 шт.;
- тростниковый сахар — 3–4 ст. ложки;
- чеснок — 1–2 зубчика;
- сок $\frac{1}{2}$ грейпфрута;
- соль, перец.

Куриные грудки вымыть, обсушить и обжарить на гриле. Затем переложить на противень, посолить и довести до готовности в духовке. Сливочное масло растопить на сковороде, выложить сахар, размешать. Влить сок грейпфрута. Чеснок нарезать кружочками и немного потушить в карамели. Добавить кусочки грейпфрута, перемешать и снять соус с плиты. Грудки выложить на тарелку, залить соусом и подать к столу.



Фахитос с курицей

Ингредиенты:

- куриные грудки — 2 шт.;
- болгарский перец — 2 шт.;
- перец чили — 1 шт.;
- зеленый лук — 1 пучок;
- сок 1 лимона;
- кончик перца чили;
- красный лук — ½ шт.;
- соль, перец — по вкусу;

для маринада:

- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- бальзамический уксус — 1 ст. ложка;

для соуса:

- помидоры — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- зеленый лук — 2–3 стрелки.

Курицу нарезать брусочками.

Сок одного лимона смешать с оливковым маслом, бальзамическим уксусом, мелко нарубленным кончиком перца чили и мелко нарезанной половинкой красного лука, посолить, поперчить по вкусу.

В маринад положить курицу, перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.

Болгарский перец нарезать соломкой. Перец чили почистить и нарезать кружочками. Зеленый лук — брусочками.

Курицу выложить на раскаленную сковороду без масла, перемешать. Когда курица будет почти готова, можно положить немного сливочного масла — для аромата. Положить в сковороду болгарский перец и чили. Перемешать и жарить до размягчения перца. Когда перец станет чуть мягким, выложить зеленый лук, пожарить на маленьком огоньке несколько минут.

Приготовить соус. Помидоры порезать кубиками, положить в мисочку, посыпать солью и перцем, перемешать, дать немного настояться. Репчатый и зеленый лук мелко порезать, положить в помидоры, все перемешать.



Куриные ножки с соусом чили

Ингредиенты:

- куриные ножки — 16 шт.;
- кетчуп — 4 ст. ложки;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- чеснок — 4 зубчика;
- перец чили — 3 стручка;
- молотый перец чили — 1 ч. ложка;
- петрушка — ½ пучка;
- соль — по вкусу.

Две столовые ложки растительного масла смешать с молотым чили и натереть этой смесью куриные ножки. Выложить их на смазанный жиром противень и запекать при 200 °С 30 мин. Чеснок пропустить через пресс, перец чили почистить и мелко нарезать, зелень петрушки мелко порубить. Нагреть растительное масло и обжарить чеснок с перцем чили. Добавить кетчуп и петрушку, посолить и тушить 1–2 мин. Подавать запеченные ножки с соусом.

Куриные ножки под острым соусом

Ингредиенты:

- куриные ножки — 1,5 кг;
- апельсины — 2 шт.;
- имбирь (корень) — 30 г;
- соус чили — 2 ст. ложки;
- соевый соус — 3 ст. ложки;
- зеленый лук, зелень укропа и петрушки — по ½ пучка.

Ножки посолить, поперчить и оставить на 2 ч. Затем готовить на противне при 180–200 °С минут 30–40. Из апельсинов выжать сок, корень имбиря очистить и измельчить на терке. Соединить в миске сок, соус чили, имбирь и соевый соус, взбить венчиком. Зелень и лук порубить, добавить в соус перед подачей блюда.



Золотистые куриные крылышки



Ингредиенты:

- куриные крылышки — 1 кг;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- соевый соус — 2 ст. ложки;
- лимоны — 2 шт.;
- черный молотый перец, соль.

Крылышки посолить и поперчить. Из лимонов выжать сок, смешать его с соевым соусом и полить крылышки полученной смесью. Выдержать их в маринаде 3–4 ч., затем уложить на противень, смазанный маслом, и запекать 30 мин. при 200 °С.

Куриные крылышки в горчично-соевом соусе

Ингредиенты:

- куриные крылышки — 1 кг;
- чеснок — 2 шт.;
- горчица — 4 ч. ложки;
- соевый соус — 100 мл;
- молотый перец чили,
черный молотый перец —
по ¼ ч. ложки;
- сыр пармезан — 120 г.

Приготовить соус. Смешать горчицу, соевый соус, мелко рубленный чеснок, черный и красный перец. Мариновать крылышки в соусе в течение 30 мин. Затем выложить на противень, застеленный фольгой, посыпать тертым сыром и отправить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 мин. Через положенное время крылышки перевернуть, посыпать сыром и еще раз отправить в духовку на 15–20 мин.



Ароматные куриные крылышки

Ингредиенты:

- куриные крылышки — 18 шт.;
- аджика — 1 ст. ложка;
- майонез — 100 г;
- куркума (молотая) — 1 ч. ложка;
- мед — 1 ст. ложка;
- сок 1 лимона;
- зелень укропа или петрушки.

Крылышки вымыть, обсушить и разрезать по суставу. Смешать лимонный сок, куркуму, аджику, мед и майонез. Залить крылышки полученной смесью и мариновать на холоде не менее 4 ч. Подготовленные крылышки выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке при 220 °С до образования румяной корочки. Подавать крылышки, украсив зеленью.

Куриные крылышки в лимонно-карамельном соусе

Ингредиенты:

- куриные крылышки — 400 г;
- вода — 150 мл;
- сахар — 100 г;
- масло растительное — 20 мл;
- лимон — 1 шт.;
- соль, перец — по вкусу.

Крылышки сложить треугольником, посолить, поперчить и отставить. Сахар подрумянить на сковороде. Лимоны вместе с цедрой мелко нарезать и соединить с сахаром, посолить. Когда соус загустеет, разбавить его водой и оставить томиться еще на 5–7 мин. Куриные крылышки выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом, и залить соусом. Выпекать в духовке 30 мин. при температуре 180 °С.



Сочные куриные ножки



Ингредиенты:

- куриные голени — 4 шт.;
- копченое сало — небольшой кусочек;
- репчатый лук — 2 шт.;
- чеснок — 1 зубчик;
- сливочное масло — 2 ст. ложки;
- лавровый лист — 2 шт.;
- красное вино — 250 мл;
- бульон — 250 мл;
- крахмал — 2 ст. ложки;
- соль, молотый перец чили, черный молотый перец.

Куриные ножки вымыть, обсушить бумажным полотенцем, натереть солью, молотым черным и острым перцем.

Уложить подготовленные ножки в форму для запекания.

Очистить лук и чеснок. Лук нарезать дольками, чеснок мелко порубить.

Ножки смазать растопленным сливочным маслом. Добавить к ним мелко порезанное сало, чеснок, репчатый лук, лавровый лист, вино, бульон.

Жарить без крышки в духовке 30 мин. при 180 °С.

Готовые ножки переложить с формы на блюдо и держать в выключенной теплой духовке до подачи на стол.

Оставшийся при жарке ножек сок вылить в кастрюльку, довести до кипения, добавить разведенный в воде крахмал и приправить смесь по вкусу.

При подаче полить ножки соусом.



Куриные ножки, запеченные с картофелем



Ингредиенты:

- куриные голени — 4–6 шт.;
- картофель — 600–800 г;
- соль, черный и красный молотый перец.

Куриные голени помыть, обсушить, посолить и поперчить. Выложить на разогретую с маслом сковородку и обжарить на сильном огне до румяной корочки. Затем переложить в смазанную маслом форму. Картофель очистить и нарезать дольками, добавить растительного масла, соль и молотый черный перец, перемешать. Так же обжарить на сковороде до румяной корочки, затем переложить в форму к курице. Запекать при температуре 180 °С в течении 25–35 мин.

Куриные ножки в тесте

Ингредиенты:

- куриные голени — 8 шт.;
- слоеное тесто (замороженное) — 1 упаковка;
- сыр (твердый) — 200 г;
- яйцо — 1 шт.;
- соль, специи — по вкусу.

Куриные ножки вымыть, посолить, посыпать специями, под кожуцу каждой ножки вложить кусочек сыра.

Тесто разморозить, разрезать на 8 полос. Каждую ножку завернуть в полоску теста так, чтобы не было щелей. Смазать яйцом, положить на противень и отправить в духовку на слабый огонь, пока не зарумянится тесто.



Куриные грудки по-китайски



Ингредиенты:

- куриные грудки — 4 шт.;
- болгарский перец — 1 шт.;
- лук-порей — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- имбирь (тертый) — 1 ч. ложка;
- арахис — 3 ст. ложки;
- куриный бульон — 200 мл;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- рисовая водка — 2 ст. ложки;
- сахар — 2 ст. ложки;
- соль, черный молотый перец, бадьян — по вкусу.

Куриные грудки нарезать широкими полосками.

В вок налить 4 ст. ложки воды, всыпать сахар. Готовить, пока сироп не приобретет золотистый цвет. Смазать им мясо.

Порей и болгарский перец нарезать, чеснок мелко порубить.

Разогреть в воке 2 ст. ложки масла, обжарить в нем мясо, затем вынуть на отдельную тарелку и поставить в теплое место.

Перец потушить в оставшемся растительном масле около 2 мин. Добавить лук-порей, чеснок, имбирь и немного обжарить. Выложить к этой смеси мясо, влить бульон, добавить арахис, бадьян и, помешивая, тушить около 4 мин. Удалить бадьян. Приправить мясо водкой, солью и перцем.

На гарнир к куриным грудкам можно приготовить рис.



Куриные окорочка, запеченные с лимоном

Ингредиенты:

- куриные окорочка — 2 шт.;
- лимон — 1 шт.;
- чеснок — 4–5 зубчиков;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Окорочка вымыть, сделать надрезы, вложить в них дольки чеснока и лимона, очищенного от кожуры. Посыпать черным молотым перцем, посолить. Затем выложить на противень, полить соком лимона, влить немного воды, накрыть фольгой, поставить в разогретую до 200 °С духовку, запечь 45–50 мин. За 10 мин. до готовности фольгу снять, чтобы образовалась румяная корочка.

Куриные окорочка в майонезно-горчичном соусе

Ингредиенты:

- куриные окорочка — 2 кг;
- майонез — 250 г;
- соль — 2 ст. ложки;
- чеснок — 2 головки;
- горчица — 100 г;
- специи — по вкусу.

Окорочка вымыть и обсушить. Чеснок очистить и пропустить через пресс, добавить 2 ст. ложки соли и специи. Обильно обмазать этой смесью окорочка и оставить их мариноваться на 4 ч. Затем уложить их на сухой противень, налить на противень немного воды и поставить в горячую духовку. Запекать до полуготовности, приблизительно 30–40 мин. Майонез смешать с горчицей. Полуготовые окорочка смазать майонезно-горчичным соусом, снова поставить в духовку и жарить еще 10–15 мин.



Куриные крылышки в розовом соусе

Ингредиенты:

- куриные крылышки — 1 кг;
- майонез — ½ стакана;
- томатный соус — ½ стакана;
- соль, хмели-сунели.

Крылышки разрезать по суставу, помыть и просушить. Майонез и томатный соус смешать и добавить хмели-сунели. Крылышки посолить и обмазать соусом. Оставить мариноваться в холодильнике на 2–3 ч. Затем поместить на противень, сверху выложить остатки соуса. Запекать 20–30 мин.

Куриные крылышки в кисло-сладком маринаде

Ингредиенты:

- куриные крылышки — 12 шт.;
- лимон — ½ шт.;
- абрикосовый джем — 100 г;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- лимонный сок — 2 ч. ложки;
- соль, черный молотый перец — по вкусу;
- имбирь (порошок) — ½ ч. ложки;

Смешать джем, лимонный сок, 3 ст. ложки воды, порошок имбиря, перец, соль и растительное масло. Залить маринадом крылышки и поставить в холодильник на несколько часов. Затем обжарить их по 10 мин. с каждой стороны. Выложить крылышки на тарелку, украсить зеленью и дольками лимона.



Пряные куриные ножки

Ингредиенты:

- куриные ножки — 6 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- лимон — 1 шт.;
- шалфей — 12 листиков;
- розмарин, тимьян — по 1 пучку;
- морская соль, черный молотый перец, оливковое масло.

Чеснок раздавить в ступке со щепоткой соли в кашицу. По каплям добавить оливковое масло так, чтобы соус получился густым, кремообразным. Натереть полученным соусом куриные ножки и оставить мариноваться минимум 2 ч. Маринованные ножки выложить на противень, равномерно распределить кружочки лимона, розмарин, тимьян и шалфей, посолить и поперчить. Запекать при 220 °С в течение 45–60 мин.

Окорочка с карамельной корочкой



Ингредиенты:

- куриные окорочка — 10 шт.;
- соль — 1 ст. ложка;
- сахар — 1 ст. ложка;
- вода — 250 мл;
- чеснок — 2–3 зубчика.

Смесь соли и сахара высыпать на сухую горячую сковородку и, постоянно помешивая, готовить на сильном огне до получения золотистой карамели. Влить в сковородку стакан воды и, продолжая помешивать, растворить в ней карамель на среднем огне. Окорочка смазать натертым чесноком, выложить на противень, сверху полить карамелью. Запекать при 200 °С около часа.



Куриная грудка с клюквенным соусом



Ингредиенты:

- куриные грудки — 4 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- сливочное масло — 2 ст. ложки;
- сушеный тимьян — 1½ ч. ложки;
- сушеный шалфей — ½ ч. ложки;
- куриный бульон — 2 чашки;
- клюква — 1 чашка;
- сахар — ¼ чашки;
- кукурузный крахмал — 1 ч. ложка;
- соль, черный молотый перец.

В небольшой миске смешать 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ч. ложку тимьяна, ½ ч. ложки соли и ¼ ч. ложки молотого перца. Равномерно распределить полученную смесь по куриным грудкам.

Выстелить противень промасленной бумагой и выпекать куриные грудки до золотисто-коричневого цвета около 25 мин. при 230 °С.

Оставшееся сливочное масло (1 ст. ложку) растопить в большой кастрюле на среднем огне. Протушить в нем мелконарезанный лук до золотистого цвета (около 8 мин.). Затем добавить шалфей и оставшиеся ½ ч. ложки тимьяна, тушить 1 мин. Влить бульон, кипятить, пока его объем не уменьшится до 1½ стакана, от 10 до 15 мин. Затем всыпать клюкву и сахар, варить от 5 до 8 мин. Далее добавить кукурузный крахмал, разведенный 1 ст. ложкой воды, и довести массу до кипения. Варить до загустения соуса от 1 до 2 мин. Снять кастрюлю с огня, приправить смесь солью и перцем.

Куриные грудки разрезать на порционные кусочки, подавать с соусом.



Салат с курицей и яблоками

Ингредиенты:

- куриная грудка — 200 г;
- листья салата — 1 пучок;
- яблоко — 1 шт.;
- сметана — 2 ст. ложки;
- сельдерей — 1 черешок;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- грецкие орехи — 100 г;
- соль, черный молотый перец.

Порвать салатные листья, выложить их в тарелку. Отварную куриную грудку нарезать ломтиками. Яблоко и сельдерей нарезать тонкими ломтиками. Грецкие орехи слегка обжарить. Смешать листья салата, грудку, яблоко, сельдерей и орехи. Посолить, приправить перцем. Заправить салат сметаной, смешанной с лимонным соком.

Куриный салат с кедровыми орешками

Ингредиенты:

- куриное мясо — 450 г;
- оливковое масло — $\frac{1}{4}$ стакана;
- изюм — $\frac{1}{4}$ стакана;
- белый винный уксус — 1 ст. ложка;
- апельсин — 1 шт.;
- соль, перец, молотая гвоздика — по вкусу;
- кедровые орешки — $\frac{1}{4}$ стакана;
- листья салата.

В небольшой кастрюле довести до кипения апельсиновый сок с изюмом. Снять с огня и дать настояться 20 мин. Жидкость слить. Подрумянить на сковороде без масла кедровые орешки. Приготовить заправку из оливкового масла, уксуса, соли, перца, гвоздики. Орешки, мясо цыпленка и изюм переложить в миску, залить заправкой и хорошо перемешать. Подавать с листьями салата.



Салат «Цезарь»

Ингредиенты:

- куриная грудка — 2 шт.;
- салат ромэн — 1 пучок;
- сыр пармезан — 30 г;
- мед — 2 ст. ложки;
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- оливковое масло;
- соль, свежемолотый перец;
- чеснок — 1–2 зубчика;

для гренек:

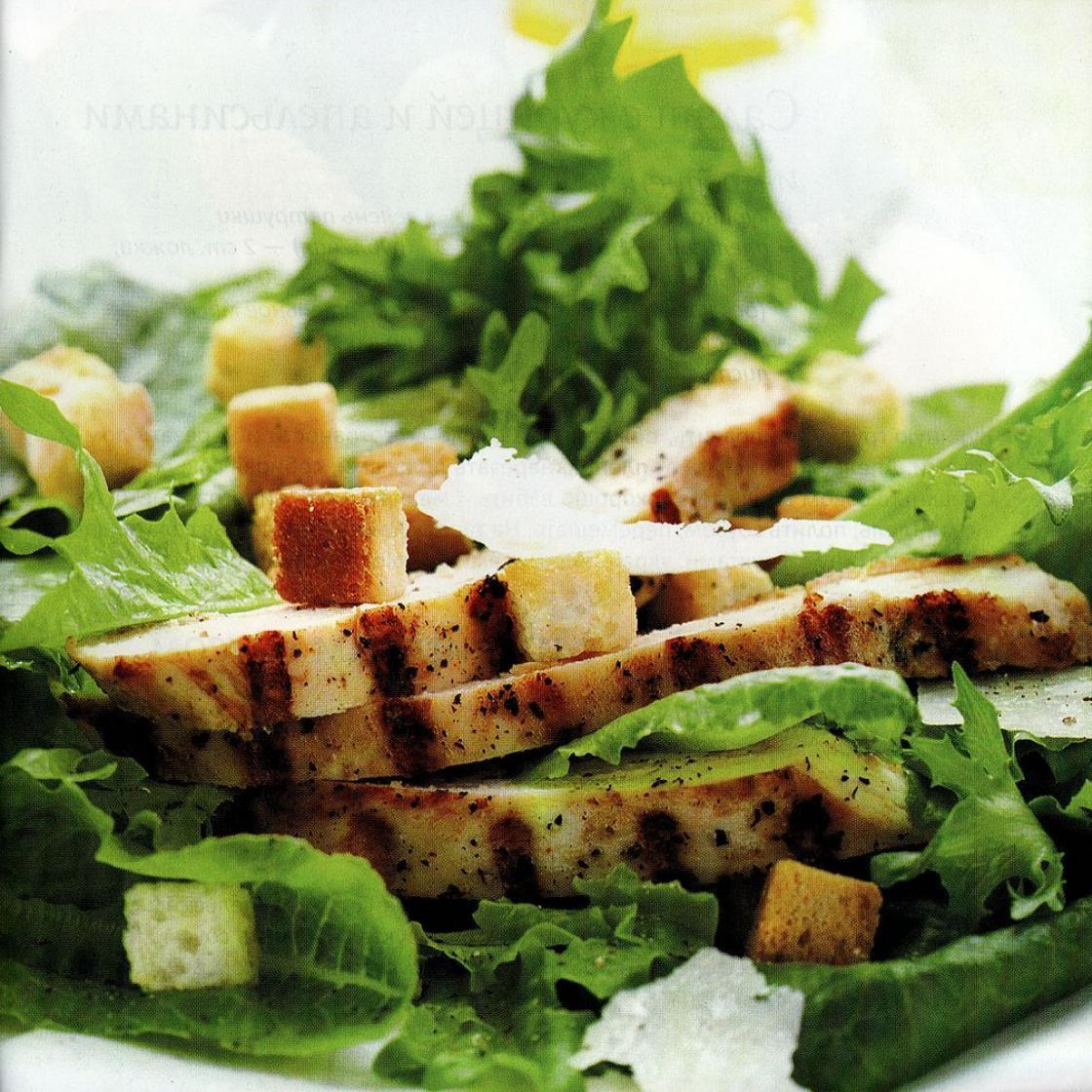
- белый хлеб (черствый) — 3 ломтика;
- для соуса:

для соуса:

- яйцо — 1 шт.;
- горчица, лимонный сок — по вкусу;
- анчоусы (или пряная килька) — 4 филе;
- бальзамический уксус — 4–5 капель.

Куриную грудку посолить, поперчить и выложить в глубокую миску, сбрызнуть соком лимона, добавить мед и оливковое масло. Оставить мариноваться на полчаса, затем обжарить до золотистой корочки. Готовое филе нарезать ломтиками. Оливковое масло (2 ст. ложки) смешать с мелкорубленным чесноком, дать настояться несколько часов, затем разогреть в сковороде. Хлеб нарезать кубиками и обжарить в чесночном масле. Затем посолить и подсушить в духовке до золотистого цвета. Приготовить соус. Сваренное всмятку яйцо разбить и выложить в миску, добавить горчицу, сок лимона и взбить массу при помощи погружного блендера. Постепенно влить 50 мл оливкового масла, одновременно взбивая массу блендером. Соус должен загустеть до консистенции майонеза. Филе анчоусов промыть и обсушить, затем мелко порубить и добавить в соус, перемешать. Взбить соус еще раз до однородности. По вкусу добавить бальзамический уксус.

Листья салата заправить соусом, добавить гренки, тертый сыр пармезан. Аккуратно перемешать и выложить на тарелку. Украсить кусочками куриной грудки, ломтиками пармезана и чесночными гренками.



Салат с курицей и апельсинами

Ингредиенты:

- куриная грудка — 160 г;
- апельсин — 1 шт.;
- белый виноград (без косточек) — 100 г;
- миндаль (жареный) — 30 г;
- листья салата — 30 г;
- зелень петрушки (рубленая) — 2 ст. ложки;
- майонез — 50 г;
- растительное масло — по вкусу.

Куриную грудку приправить, обжарить на масле до готовности и нарезать ломтиками. Апельсин очистить от пленок, нарезать дольками, собирая сок, майонез смешать с соком апельсина и хорошо взбить. Смешать мясо, виноград, петрушку, миндаль, полить соусом, перемешать. На тарелку выложить листья салата, далее — курятину с фруктами, украсить дольками апельсина и виноградом.

Салат-коктейль с имбирным соусом

Ингредиенты:

- курица — 300 г;
- яблоки — 150 г;
- ананасы — 150 г;
- апельсины — 150 г;
- лимон — 100 г;
- орехи кешью — 100 г;
- имбирь и мускатный орех — на кончике ножа.

Вареное куриное филе нарезать кубиками. Яблоки, ананасы и апельсины — кусочками. Выложить все в бокал, чередуя филе с фруктами. Залить соусом из тех же фруктов, растертых с орехами и заправленных мускатным орехом и имбирем. Украсить ломтиками лимона.



Куриные рулеты с сыром и зеленью

Ингредиенты:

- куриное филе — 4 шт.;
- сыр — 200 г;
- грецкие орехи — 4 ст. ложки;
- чеснок — 4 зубчика;
- петрушка — 4 ст. ложки;
- тимьян — 4 ст. ложки;
- лимонный сок — 1 ч. ложка.

Куриное филе разрезать на кусочки и отбить. Смешать орехи, тимьян, петрушку, измельченный чеснок, перец. На каждую отбивную выложить натертый сыр и смесь приправ с зеленью. Свернуть небольшие рулеты и обернуть каждый в фольгу. Запекать при 200 °С 25–30 мин. Готовые рулеты сбрызнуть лимонным соком.

Куриный рулет с фисташками

Ингредиенты:

- куриный фарш — 800 г;
- куриная грудка — 200 г;
- ветчина — 150 г;
- фисташки — 100 г;
- хлеб — ¼ шт.;
- молоко — 1 стакан;
- зеленый лук — 4 стрелки;
- соль, черный молотый перец, яичный белок.

Фарш смешать с хлебом, замоченным в молоке, ветчиной, грудкой, белком, посолить и поперчить, положить фисташки, рубленый зеленый лук, все перемешать. Форму выстлать фольгой, смазать ее маслом. Сверху выложить фарш, свернуть фольгу, чтобы получился валик, поставить в духовку, разогретую до 160 °С. Выпекать 1½ часа.



Куриный рулет с омлетом



Ингредиенты:

- курица — 2 кг;
- яйца — 2 шт.;
- молоко — 4–5 ст. ложек;
- мука — 1 ст. ложка;
- зелень — по вкусу;
- соль, черный молотый перец, чеснок, лавровый лист — по вкусу;
- сливочное масло — для обжаривания.

Выпотрошенную и вымытую курицу положить на разделочную доску грудкой вниз. От шейки сделать продольный глубокий надрез и с помощью ножа аккуратно подрезать мясо с костей, не повредив при этом кожу и филе. Постепенно отделить от мяса хребет, киль, ребра, полностью приподнять скелет и, обрезав сухожилия, удалить его. Удалить кости из ножек и крылышек. Для этого тонким узким ножом подрезать косточку от мяса, подрезать все сухожилия и хрящики, затем снять мясную оболочку с кости. Курицу распластать на доске, слегка размять филе, чтобы оно равномерно лежало на коже, посыпать солью, втереть в мясо пряности.

Для омлета белки отделить от желтков. По отдельности взбить желтки и белки, потом соединить все вместе. Добавить молоко, муку, рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу. Вылить яично-молочную смесь на разогретую, смазанную сливочным маслом сковороду, накрыть крышкой и готовить омлет в течение нескольких минут. Готовый омлет выложить на курицу.

Скрутить тушку с омлетом рулетом, обернуть в несколько слоев фольги. Уложить рулет в форму и залить холодной водой. Поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку примерно на 1–1½ часа.



Куриный рулет с овощами и сыром



Ингредиенты:

- куриные грудки — 1 кг;
- болгарский перец — 300 г;
- лук-порей — 200 г;
- сыр (твердый) — 100–200 г;
- соль — по вкусу.

Отделенное от костей белое куриное мясо отбить деревянным молотком. Сладкий перец и лук-порей промыть и нарезать крупными кусками. Сыр натереть на терке.

Из плоских кусков мяса (толщиной около 2 см) выложить пласт размером приблизительно 15×20 см таким образом, чтобы края их перекрывались. Сверху равномерно разложить нарезанный сладкий перец и лук-порей, посыпав их тертым сыром.

Затем свернуть все в очень тугий рулет, завернуть его в фольгу, смазанную растительным маслом, и запечь в духовке, нагретой до 180–200 °С.

К столу такой рулет подают как горячим, так и холодным.



Совет. Выбирая домашнюю курицу, обратите внимание, что у молодой птицы кожа белая, нежная, на ней отчетливо различаются прожилки, а ножки покрыты мелкими чешуйками. У старой курицы кожа обычно грубая, желтоватого оттенка, ножки покрыты крупной чешуей и налетом.



Куриный рулет с орехами и сыром



Ингредиенты:

- курица — 1 кг;
- шампиньоны — 300 г;
- сыр гауда — 50 г;
- грецкие орехи — 50 г;
- зелень петрушки и укропа;
- соль, черный молотый перец — по вкусу;
- масло сливочное — для обжаривания.

У курицы срезать крылья. Разрезать кожу вдоль — от шеи, через грудинку, далее на ножках, с внутренней стороны и кольцом вокруг косточки. Снять кожу (если порвется — ничего страшного). Мясо отчистить от костей и отбить с двух сторон, стараясь не повредить кожу, посыпать слегка перцем и солью, накрыть пленкой и убрать в сторону. Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. В сковороде растопить сливочное масло, добавить грибы и протушить в течение нескольких минут. Грибы должны быть почти готовыми, но неперезаренными.

На мясо ровным слоем, оставляя свободными края, выложить грибы. Разровнять лопаткой, чуть-чуть присолить. Грецкие орехи измельчить и посыпать поверх грибов. Сыр измельчить на мелкой терке, зелень мелко порубить. Обильно посыпать мясо сыром с зеленью.

Затем плотно скрутить рулет, при этом следить, чтобы начинка оставалась внутри. Перевязать нитками.

Разогреть сковороду, добавить немного масла и обжарить рулет до появления корочки. Обжаренный рулет завернуть в фольгу, переложить на противень и запекать при 200 °С до готовности.



Куриные ножки под медово-горчичным соусом

Ингредиенты:

- куриные ножки — 12 шт.;
 - бекон — 150 г;
 - соль, черный молотый перец — по вкусу;
 - горчица — 2 ст. ложки;
 - лимонный сок — 1 ст. ложка;
 - оливковое масло — 2 ст. ложки;
 - мускатный орех, чеснок — по желанию.
- для соуса:
- мед — 2 ст. ложки;

Бекон нарезать на максимально тонкие пластинки.

Ножки вымыть и вытереть насухо. Приправить солью и перцем по вкусу. (Добавляя соль, учитывайте, что бекон, в который вы завернете ножки, тоже соленый.) Завернуть ножки в бекон и заколоть зубочистками. Выложить в форму для запекания.

Поставить в разогретую до 200 °С духовку и запекать до готовности около 30 мин. Приготовить соус. В мисочку выложить мед. Добавить готовую горчицу. Из свежего лимона выдавить сок и добавить его к меду с горчицей. Влить оливковое масло. Все составляющие тщательно размешать венчиком и немного взбить. В самом конце добавить несколько зубчиков пропущенного через пресс чеснока. Еще раз перемешать соус.

Готовые куриные ножки подавать вместе с горчично-медовым соусом.



Совет. Если у вас не получается аккуратно и тонко нарезать бекон — положите его на 30 мин. в морозилку и нарежьте подмороженным.



Куриные ножки, жаренные в хлопьях

Ингредиенты:

- куриные ножки — 8 шт.;
- несладкие кукурузные хлопья — 250 г;
- молотая паприка — 1 ч. ложка;
- яйцо — 1 шт.;
- сливки — 50 мл;
- соль, перец, оливковое масло.

Куриные ножки вымыть, снять кожицу и натереть их солью и перцем. Кукурузные хлопья смешать с молотой паприкой. Сливки взбить с яйцом. Обмакнуть каждую куриную голень в яйцо и обвалить в кукурузных хлопьях. Противень застелить фольгой. Выложить куриные ножки, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке в течение 40–45 мин. при температуре 180 °С.

Куриные ножки в кофейно-томатном соусе

Ингредиенты:

- куриные ножки — 1 кг;
- кофе (готовый) — $\frac{3}{4}$ стакана;
- кетчуп — $\frac{1}{2}$ стакана;
- соевый соус — 3 ст. ложки;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- винный уксус — 1 ст. ложка;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- сахар — 2 ст. ложки.

Смешать кофе с кетчупом, соевым соусом, лимонным соком и винным уксусом, добавить масло и сахар. Довести до кипения, кипятить 5 мин. Куриные ножки уложить в форму, сверху залить горячим соусом. Запекать 40–50 мин. при 180 °С, периодически поливая соусом.



Куриные крылышки на шпажках

Ингредиенты:

- куриные крылья — 1 кг;
 - зира, красный и черный молотый перец — по ½ ч. ложки;
 - сухая горчица — ¼ ч. ложки;
 - мускатный орех — ¼ ч. ложки;
 - чеснок — 3–4 зубчика;
 - растительное масло — 1 ч. ложка;
 - соль — ½ ч. ложки;
 - майонез;
- для соуса:**
- апельсин — 1 шт.;
 - лимон — 1 шт.;
 - петрушка и укроп — по ½ пучка;
 - томатная паста, соевый соус, белое вино, оливковое масло — по 2 ст. ложки;
 - жгучий перец, чеснок, имбирь — по вкусу.

Крылья вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Обрезать кончики.

Смешать специи и соль. Добавить к ним измельченный чеснок и масло. Полученной смесью натереть крылья, положить их в пакет и оставить мариноваться на 6 ч. Затем крылья еще раз хорошенько перемешать прямо в пакете и нанизать на шпажки.

В посуду для жарки можно выложить овощи по вашему желанию. Готовые шпажки разложить над овощами: поскольку с крыльев будет обильно стекать жидкость, получится вкусное овощное рагу.

Запекать минут 25–30 при 200 °С, за 10 мин. до готовности крылья слегка смазать майонезом.

К этим крыльям можно приготовить соус. С лимона и апельсина снять цедру, выдавить сок, добавить зелень, чеснок, жгучий перец и имбирь, перемолоть все в комбайне вместе с цедрой, затем влить томатную пасту, вино, соевый соус и оливковое масло и еще раз перемешать. Дать настояться 10 мин. в холодильнике.



Куриные наггетсы с домашним соусом барбекю

Ингредиенты:

- куриное филе — 400–700 г;
- яйцо — 1 шт.;
- панировочные сухари — 5–10 ст. ложек;
- молоко — 3 ст. ложки;
- соль, черный молотый перец, растительное масло;

для соуса:

- помидоры — 9 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- мед — 1 ст. ложка;
- уксус — 2 ст. ложки;
- кукурузная мука — 1 ст. ложка;
- оливковое масло, соль, орегано, жгучий перец.

Куриное филе вымыть, порезать на небольшие кусочки. Посолить и поперчить по вкусу.

В тарелку выбить яйцо и добавить 3 ст. ложки молока, вилкой все хорошенько перемешать. В другую тарелку высыпать панировочные сухари.

Обмакивать кусочки курицы со всех сторон сначала в смесь яйца и молока, затем обваливать в сухарях. Обжаривать, переворачивая кусочки курицы, около 10 мин. Приготовить соус барбекю. Чеснок пропустить через пресс, лук мелко нарезать, положить в кастрюлю с небольшим количеством оливкового масла и слегка обжарить до золотистого цвета. Добавить нарезанные помидоры, муку, мед, уксус, кусочки перца и чуть-чуть соли. Тщательно перемешать и готовить на среднем огне в течение 20–25 мин.

Затем смесь процедить и досолить по вкусу. Если соус получился слишком жидким, можно добавить немного муки, предварительно разведенной в воде, и еще поварить на медленном огне.



Куриные рулеты с овощами



Ингредиенты:

- куриные грудки — 4 шт.;
- бекон (сырокопченный) — 8 полосок;
- болгарский перец — 1 шт.;
- цукини — 1 шт.;
- сыр гауда — 100 г;
- укроп — 2–3 веточки;
- сливки (жирностью 20 %) — 1 стакан;
- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- соль, черный молотый перец.

Куриное филе вымыть, обсушить бумажным полотенцем, выложить на доску между двумя слоями пленки, отбить до толщины 1 см. Слегка посолить (не забывая, что сыр и бекон соленые) и приправить перцем.

Сыр нарезать толстыми брусками, половину перца — полосками, цукини — кубиками. На подготовленные филе положить веточки укропа, сыр, цукини и перец, свернуть рулеты.

Обернуть каждый рулет двумя полосками бекона. Разогреть оливковое масло и обжарить рулеты со всех сторон на сильном огне. В это же время добавить к рулетам порезанную кубиками половину перца.

Уменьшить нагрев, влить сливки, посыпать сушеным базиликом и тимьяном, тушить рулеты 15–20 мин.

Рулеты хороши и в холодном виде, если порезать их тонкими ломтиками. Также можно подать их в качестве холодной закуски на салатных листьях, только для этих целей рулеты не нужно тушить в подливке, достаточно просто обжарить их подольше.



Крылышки «Баффало»



Ингредиенты:

- куриные крылышки — 12–15 шт.;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- соус «Табаско» — 1 ст. ложка;
- мука — 1 стакан;

для соуса:

- соус «Табаско» — 50 мл;
- сливочное масло — 60 г;
- уксус (5 %-ный) — 1 ст. ложка;
- вустерширский соус — ½ ч. ложки;
- кайенский перец — ½ ч. ложки;
- чесночный порошок — ½ ч. ложки.

Каждое крыло разрезать на 3 части (самую маленькую часть не используют). Сложить крылья в большую миску, посолить, поперчить, добавить по 1 ст. ложке растительного масла и соуса «Табаско». Хорошенько перемешать. В большой полиэтиленовый пакет всыпать муку. Туда же добавить крылышки, закрыть пакет и хорошенько потрясти. Затем крылышки выложить на смазанный растительным маслом противень и отправить в разогретую до 180 °С духовку. Через 30 мин. достать крылья из духовки, перевернуть на другую сторону и отправить назад еще на 30 мин. Приготовить соус. В небольшую кастрюльку влить соус «Табаско», добавить сливочное масло, уксус, вустерширский соус, кайенский перец и чесночный порошок. Поставить смесь на огонь и довести до кипения. Готовые крылышки переложить в большую миску, полить соусом и аккуратно перемешать. Переложить на противень и прогреть в духовке еще минут 5.



Куриное суфле

Ингредиенты:

- куриное филе — 500–600 г;
- яйцо — 1 шт.;
- сливки (жирностью 35 %) — 3 ст. ложки;
- сливочное масло — 1–2 ст. ложки;
- соль, перец — по вкусу.

Филе отварить в подсоленной воде, пропустить дважды через мясорубку, смешать со сливками, желтком, солью и перцем. Отдельно взбить белок в густую пену и аккуратно ввести его в куриную массу. Тщательно перемешать все с помощью миксера. Формочки для суфле смазать сливочным маслом и на $\frac{2}{3}$ заполнить мясной массой. Выпекать при 200 °С в течение 20–25 мин.

Паштет из курятины

Ингредиенты:

- куриная грудка — 400 г;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- сливочное масло — 100 г;
- майонез — 2–3 ст. ложки;
- соль, черный и красный молотый перец, молотый кориандр, мускатный орех.

Куриную грудку, нарезанную кубиками, замариновать в перечисленных специях, чесноке и майонезе на 20 мин. Морковь нарезать кубиками и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Затем отдельно обжарить курятину, добавив в нее лук. Размягченное сливочное масло взбить. Мясо пропустить через мясорубку 2–3 раза, смешать с маслом и морковью.



Куриный рулет с ароматной корочкой

Ингредиенты:

- курица — 1 кг;
- сало (несоленное) — 50 г;
- курага — 10 шт.;
- грецкие орехи — 50 г;
- яйцо — 1 шт.;
- сливочное масло — 1 ст. ложка;
- чеснок — 5 зубчиков;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Курицу вымыть, обсушить, снять кожу, срезать мясо и мелко порезать. Курагу и сало порезать мелкими кубиками, чеснок натереть на мелкой терке, орехи измельчить. Добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Куриную кожу разложить на столе и слегка присыпать мукой. Выложить на нее начинку и свернуть в рулет. Зашить рулет белой ниткой и положить в смазанную маслом форму, закрыть ее фольгой. Выпекать 40–50 мин. при температуре 200 °С. За 15 мин. до готовности смазать рулет маслом и поставить в духовку без фольги, чтобы образовалась корочка.

Куриный рулет с курагой

Ингредиенты:

- куриный окорочок — 1 шт.;
- курага — 200 г;
- майонез — 1 ст. ложка;
- яйцо — 1 шт.;
- соль, специи — по вкусу.

Из окорочка удалить кости, немного отбить, смазать яйцом, майонезом и специями. Курагу выложить в ряд и закрутить мясо рулетом, завязать ниткой. Обжарить рулет 2–3 мин., затем поставить в разогретую духовку и довести до готовности.



Рулеттики с курицей в беконе

Ингредиенты:

- куриное филе — 300 г;
- бекон — 200 г;
- чеснок — 2 зубчика;
- соль, черный молотый перец;
- душица — 1 ч. ложка;
- плавленый сыр — 100 г.
- сок $\frac{1}{2}$ лимона;

Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок, посыпать душицей, сбрызнуть соком лимона и оставить на 15 мин. Плавленый сыр нарезать столбиками. На ломтики бекона выложить кусочки плавленого сыра и курицу, свернуть рулетики и поместить в смазанную маслом форму. Запекать при 180 °С в течение 30 мин., время от времени поливая выделившимся соком.

Рулеттики в сметанном соусе

Ингредиенты:

- куриное филе — 700 г;
- чеснок — 1 головка;
- бекон — 300 г;
- укроп — 1 пучок;
- сыр — 100 г;
- майонез, сметана, соль,
- сливочное масло — 100 г; перец, специи.

Куриное филе порезать на тонкие пластинки, посыпать солью, перцем и специями. Сыр потереть на терке и смешать со сливочным маслом, майонезом, нарезанным укропом. Массу из сыра ложечкой выкладывать на филе и заворачивать. Полученные рулетики обернуть в бекон и скрепить зубочистками. Выложить на промасленный противень, между рулетиками поместить дольки чеснока и веточки укропа. Сметану смешать с майонезом и смазать рулетики. Запекать 30 мин. при 180 °С.



Бурритос с курицей

Ингредиенты

для теста:

- мука — 3 стакана;
- соль — 1 ч. ложка;
- сода — 1 ч. ложка;
- сливочное масло — 100 г;
- вода (горячая) — 200 мл;
- чеснок — 2 зубчика;
- кукуруза консервированная — 1 банка;
- молоко — 200 мл;
- сливочное масло — 2 ст. ложки;
- сыр твердый — 100 г;

для начинки:

- куриная грудка — 700 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- мука — 1 ст. ложка;
- соль, черный молотый перец, карри.

В муку добавить соль, соду, масло и влить горячую воду. Вымесить тесто, накрыть полотенцем и оставить на 10 мин. Отделить от куска теста комочки размером с яйцо, сформировать из них шарики и каждый раскатать максимально тонко. Жарить лепешки (тортильяс) на сковороде без масла до появления золотистых пятнышек. Тортильяс смазать сливочным маслом и накрыть полотенцем.

Кукурузу вместе с жидкостью измельчить в блендере. Затем перелить ее в кастрюлю, добавить половину молока, масло и муку. Уварить смесь до густоты.

Курицу нарезать небольшими кубиками, лук мелко порубить. Обжарить на раскаленном растительном масле, посолить, приправить специями. Когда курица станет золотистого цвета, добавить к ней измельченный чеснок и $\frac{2}{3}$ кукурузной массы, накрыть крышкой и тушить еще несколько минут, помешивая.

На правую половину лепешки тортильяс выложить немного начинки, присыпать тертым сыром. Затем свернуть лепешку с трех сторон конвертом.

Готовые бурритос выложить на противень, сверху полить оставшейся кукурузной пастой (предварительно добавив в нее оставшееся молоко) и посыпать сыром.



Куриные шашлычки в лимонном маринаде

Ингредиенты:

- куриное филе — 700–800 г;
- мед — 25 г;
- лимонный сок — 50 г;
- растительное масло — 50–60 г;
- карри — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Куриное филе порезать крупными кубиками. В лимонном соке растворить мед, добавить соль, перец и карри. Влить растительное масло и интенсивно размешать. В маринад положить кусочки курицы и перемешать. Поставить в холодильник на 2 ч. На деревянные шпажки нанизать кусочки мяса и уложить на противень. Запекать 20 мин. при 250 °С. Затем перевернуть и запекать еще 10–15 мин.

Куриные шашлычки с овощами

Ингредиенты:

- куриное филе — 500 г;
- шампиньоны — 200 г;
- цукини — 1 шт.;
- болгарский перец — 1 шт.;
- темное пиво — 200 мл;
- приправы, соль, перец — по вкусу.

Филе нарезать кубиками и выложить в глубокую кастрюлю. Сладкий перец нарезать брусочками, шампиньоны — четвертинками, а цукини — кружочками. Нарезанные овощи слегка посолить, добавить к куриному мясу, залить пивом и все вместе тщательно перемешать. Накрыть и оставить в холодном месте на 30 мин. Затем нанизать на деревянные шпажки. Шашлычки выложить на форму для запекания. Готовить при 240 °С около 15 мин.



Содержание

Вкусная и полезная курочка	3
Первые блюда	
Куриный суп-пюре	6
Рассольник с курицей	8
Гороховый суп с курицей	10
Куриный суп с домашней лапшой	12
Куриный бульон	14
Куриный бульон с яйцом	14
Котлеты и отбивные	
Шницель из куриного филе	16
Куриные отбивные в панировке с сыром	16
Нежные куриные котлеты	18
Сочные куриные котлеты	18
Котлеты по-киевски	20
Куриные котлеты в хлебной панировке	22
Куриные котлеты с грибами и сыром	22
Куриная отбивная с аппетитной корочкой	24
Куриная отбивная с ананасом	24
Жареные куры	
Ароматная курица-гриль в духовке	26
Курица с яблоками под винным соусом	28
Курица, запеченная с картофелем и розмарином	30
Курица, жаренная с лимоном	30
Медово-апельсиновая курица	32
Курица в соусе карри	34
Куриные грудки в карамельном соусе	34
Фахитос с курицей	36
Куриные ножки с соусом чили	38
Куриные ножки под острым соусом	38
Золотистые куриные крылышки	40
Куриные крылышки в горчично-соевом соусе	40
Ароматные куриные крылышки	42
Куриные крылышки в лимонно-карамельном соусе	42
Сочные куриные ножки	44

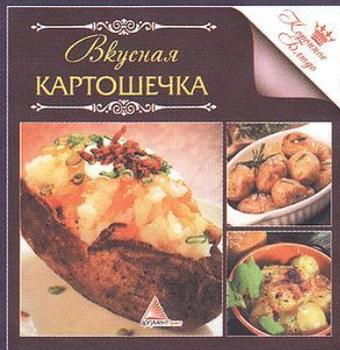
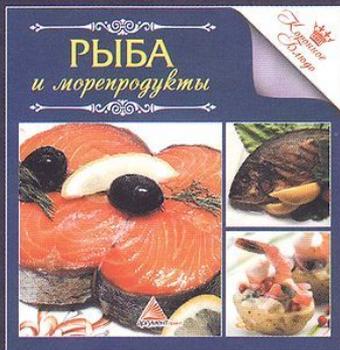
Куриные ножки, запеченные с картофелем	46
Куриные ножки в тесте.....	46
Куриные грудки по-китайски	48
Куриные окорочка, запеченные с лимоном.....	50
Куриные окорочка в майонезно-горчичном соусе	50
Куриные крылышки в розовом соусе	52
Куриные крылышки в кисло-сладком маринаде	52
Пряные куриные ножки	54
Окорочка с карамельной корочкой.....	54
Куриная грудка с клюквенным соусом	56

Салаты с курицей

Салат с курицей и яблоками	58
Куриный салат с кедровыми орешками	58
Салат «Цезарь»	60
Салат с курицей и апельсинами	62
Салат-коктейль с имбирным соусом.....	62

Горячие и холодные закуски

Куриные рулеты с сыром и зеленью	64
Куриный рулет с фисташками.....	64
Куриный рулет с омлетом	66
Куриный рулет с овощами и сыром	68
Куриный рулет с орехами и сыром	70
Куриные ножки под медово-горчичным соусом	72
Куриные ножки, жаренные в хлопьях.....	74
Куриные ножки в кофейно-томатном соусе.....	74
Куриные крылышки на шпажках	76
Куриные наггетсы с домашним соусом барбекю.....	78
Куриные рулеты с овощами.....	80
Крылышки «Баффало»	82
Куриное суфле.....	84
Паштет из курятины.....	84
Куриный рулет с ароматной корочкой.....	86
Куриный рулет с курагой.....	86
Рулетики с курицей в беконе	88
Рулетики в сметанном соусе.....	88
Бурритос с курицей.....	90
Куриные шашлычки в лимонном маринаде	92
Куриные шашлычки с овощами	92



Серия «Коронное блюдо»

Вкусная, ароматная, доступная по цене курица — частая гостья на нашем столе. Но если Вам надоело готовить куриные окорочка и отбивные и хочется чего-то новенького, воспользуйтесь рецептами из этой книги. В ней вы найдете самые популярные рецепты со всего мира: запеченные куры, супы, закуски, барбекю, салаты, рецепты для особых случаев.

ISBN 978-617-570-322-9



9 786175 703229