2016-07-14 **РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ И ВКУСНЫХ БЛЮД ИЗ КУРИЦЫ**

Вкусные котлеты

2 средних куриных филе, 100 г кефира (либо 2-3 ложки майонеза), 100 г сыра, 2-3 ст. ложки крахмала, 1 маленькая луковичка (можно без), зелень — (можно смешать полпучка укропа и столько же петрушки), соль, специи — по вкусу, растительное масло для жарки.

Куриное филе нарезаем кубиками. Сильно мельчить не надо. Сыр нарезаем такими же кубиками, либо меньшего размера. Если решили добавить лук, то его нужно мелко нарезать. Добавляем кефир, крахмал, соль и специи. Соли меньше чем обычно — сам сыр уже «дает соль». Теперь все нужно перемешать и добавить мелко рубленную зелень. Жарить нужно на среднем огне.

Заливное из курицы

1 курица, 1 морковь, 1 корень петрушки черный и душистый перец горошком, лавровый лист и соль по вкусу, 1 ст. ложка желатина, 2 *вареных яйца, зеленый горошек* и *веточки петрушки*
для
оформле-ния.

Курицу промойте, разрежьте на крупные куски, положите в кастрюлю и залейте водой, чтобы она покрывала мясо. Доведите до кипе-ния, снимите пену, положите коре-нья, соль, перец, лавровый лист и варите до готовности на слабом огне под крышкой. Когда курица сварится, достаньте ее из бульона, отделите мясо от костей и разложите по формочкам. Оформите кружочками вареного яй-ца, зеленым горошком, «звездочка-ми» из моркови, веточками петруш-ки.
Бульон процедите, влейте в него предварительно замоченный в 0,5 стакана холодной

воды желатин, доведите до кипения (но не кипяти-те) и залейте им мясо.
После чего поставьте заливное для застывания в холодное мес-то. Подавайте с майонезом и сала-том из свежих овощей.

Курица в апельсино вом соусе

Куриное филе — 500 г, 2 апельсина, 3 головки репчатого лука среднего размера, 2 ст. л. меда, растительное масло.

Обжариваем слегка (не жарим!) филе на масле. Перекладываем в форму для запекания. Пассеруем в масле лук, добавля-ем сок одного апельсина, мед и мел-ко нарезанный второй апельсин, тушим минут пять, заливаем этим соусом филе — и в духовку пример-но на полчаса при 150°. Подаем с ри-сом или салатом. Очень важно не жарить лук, а именно пассеровать — то есть до-вести до прозрачности. Можно так-же добавить в соус немного карри - но это на любителя. Классно по-лучится, если апельсины заменить ананасами. А вот с мандаринами эк-спериментировать не стоит, макси-мум, что можно сделать, — соединить мандариновый сок и апельсин.

Капуста с курочкой

500 г куриного филе, 700 г квашеной ка-пусты, 3-4 ст. л. томатной пасты, 2 лукови-цы, 2 зубчика чеснока, соль, перец, расти-тельное масло.

Лук нашинковать и обжарить в кас-трюле на масле. Добавить филе, наре-занное кусочками, жарить 10-15 мин. Налить кипяток — так, чтобы вода пок-рывала филе, положить томатную пасту, перемешать. Затем капусту поперчить и посолить. Тушить (30-40 мин.). За 5 мин. до готовности добавить пропущенный через пресс чеснок.

Куриные пупки с грибами

Пупки надо мелко порезать, посолить, поперчить, пожарить до золотистого цвета. Потом 2-3 луковицы порезать и поджарить. Потом грибы (осо-бенно вкусны маслята) порезать и поджарить. Потом все соединить, еще поперчить, посолить, добавить сметану и потушить минут 10-15.

Рисовая запеканка с курицей.

На 1 варёную грудку (или окорочок)2 ст. варёного риса, 150 г тёртого сыра, 1,5 ст. молока, 2 яйца, 1 луковица, зелень кинзы или петрушки, 2 ст. л. маргарина, раст. масло.

Куриное мясо и лук мелко нарезаем. Добавляем рис, сыр, молоко, яйца, зелень и растопленный маргарин. Перемешиваем. Полученную массу выкладываем в сма-занную маслом форму. Запекаем в духовке 50-60 мин. при средней температуре.

Курица на овощах

Голень курицы - 8 шт.,□ луковицы-2 шт., морковь - 2 шт., нашинкованнаякапуста-300 г,помидор -1 шт. , болгарский перец - 1 шт., соль, перец - по вкусу, чеснок - 2 зубчика, майонез - 50 г

В майонез выдавите чеснок, пе-ремешайте, обмажьте этой сме-сью голени, оставьте на 1 ч.

В форму для запекания, сма-занную маслом, выложите по резанные овощи - лук, морковь, капусту, болгарский перец, по-мидор, посолите, поперчите по вкусу и перемешайте. Сверху выложите голени. Добавьте в форму чуть-чуть воды, около 50 мл, и запекайте до готовности при средней температуре.

Курица с фруктами

Филекуриное - 2 шт.,□ маслосливочное - 2 ст. л.,майонез -1 ст. л., мед – 2 ст.л.,□ сливки – 2 ст.л. горчицаготовая - 2 ст . л ., перец черный молотый ,□ соль по вкусу .

Куриныефилепосоли-те, поперчите. Смешайте горчицу, медисливки. От-делитеполовинусмеси. Куриныефилеобмак-нитевгорчичнуюсмесь, оставьтевмаринадена 30 мин. Достаньтефи-леизмаринадаиобжа-ривайтенасливочном маследоготовности. Нарежьтефилетонкими ломтиками.Очиститекивиотко-жицы. Уложителомтики курицы, оформитекиви, виноградомизеленью.Коставшейсягор-чичнойсмесидобавьтемайонез, подогрейте. По-лейтегорчичнымсоусом курицу.

Салат с курицей и черносливом

300 гкуриногофиле, 5 яиц, 150 гчернослива, 100 ггрецкихорехов, 100 гтвердогосыра, майонез для заправки, соль по вкусу, зелень для украшения.

Куриноефилеотварить, яйцаотварить отдельно, охладить.Яйцаочистить,

отделитьбелкиотжелтков,
отдельнонатеретьнамелкойтерке.Филенарезатьмелкоилиразобратьнаво-локна.
Черносливраспаритьитакжемелко нарезать.
Орехиизмельчить.Твердыйсырнатеретьнакрупнойтерке.Всалатниквыложитьслоями, смазывая каждыймайонезом, посоливповкусу: филе - желтки - чернослив - сыр - орехи - белки.Готовомусалатудатьхорошопропитать-сявхолодильнике, затемподаватьнастол, украсивзеленьюповкусу.

Макаронная запеканка с курицей и грибами

Макароны - 300 г, копченая ку-риная грудка – 500 г, шампиньоны - 500 г, яйцо - 3 шт., зелень петруш-ки рубленая - 2 ст. л., масло оливко-вое - 3 ст. л., бульон мясной - ½стакан а, сыр тёртый - 4 ст. л., слив-ки - 1 стакан, молотый мускатный орех, соль, молотый черный перец.

Курицу нарежьте соломкой, сме-шайте с отварными макаронами и зеленью. Грибы нарежьте и обжарьте на масле, влейте бульон, полстакана сливок, приправьте и тушите до готов-ности.Выложите 1/2 макаронной массы в форму, смазанную маслом, затем - грибную начинку и оставшиеся мака-роны.Яйца взбейте с оставшимися сливка-ми, сыром, мускатным орехом, солью и перцем, залейте макароны и запе-кайте при 200° до готовности.

Курица в маринаде с куркумой

Куриное мясо - 1 кг,□ оливковое масло - 4 ст.л., чеснок - 4 дольки,□ молотый тмин - 1 ч. л.,

молотая куркума -1 ч. л.
,□
паприка - 1 ч. л.
,□
лимонный сок-4 ч. л.
,□
соль - по вкусу

Мясо вымыть, обсушить. Сме-шать оливковое масло, чеснок, пропущенный через пресс, специи и лимон-ный сок. Курицу посолить и за-лить маринадом. Тщательно переме-шать и оставить на 2 ч. Мясо запечь в духовке или приготовить на гриле.

Куриная ветчина

Куриное филе - 1 кг, чес-нок -1 зубчик, сухой розмарин - 0,5 ч. л., соль, черный молотый перец по вкусу, желатин-15 г.

В курином филе должно присутство-вать как белое, так и красное мясо, поэтому срезаем мякоть не только с грудки, но и с ножек. Нарезаем его по возможности ровными полосками толщиной 1-1,5 см. Смешиваем соль, перец, пропущенный че-рез пресс чеснок и розмарин. Этой смесью засыпаем кусочки филе и настаиваем в течение 2-3 ч. Затем высыпаем туда же желатин. Настаиваем еще полчаса, чтобы жела-тин набух и растворился в выделившемся соке. Выкладываем кусочки вместе со специями на пищевую фольгу и заворачиваем ее как конфету. Выкладываем на противень, делаем сверху два отверстия. Запекаем при температуре 180° 45 мин. Охлаждаем в холо-дильнике, не снимая фольгу.

Конвертики из лаваша с курицей

3 листа тонкого лаваша, 300 г куриного филе, 50 г сыра» 1 зубчик чеснока, укроп, майонез, рас-тительное масло.

Филе сварить, очень мелко нарезать, добавить измельченные чеснок и укроп, натертый на мелкой терке сыр. Майонез смешать с несколькими ложками куриного бульона, чтобы получился густой соус. За-править соусом куриную начинку.

Лаваши разрезать на 2 части, смазать начинкой и каждый свернуть конвер-тиком. Обжарить с двух сторон на масле.

Сырный суп с грибами

2 плавленых сырка, 2 отварных куриных окорочка, 200 г шам-пиньонов, 15 шт. оли-вок без косточек, соль, перец, зелень укропа по вкусу, 1,5 л куриного бульона, растительное масло

С окорочков снять кожи-цу, отделить от костей филе, мелко его нарезать и заложить в бульон. Грибы нарезать пластинами, обжа-рить на растительном масле и также заложить в бульон.

Плавленые сыр-ки нарезать маленькими ку-биками и вместе с оливками добавить в бульон. Посолить, поперчить и варить до тех пор, пока сырки не расплавятся. Подавать суп горячим, по-сыпав рубленой зеленью.

Куриные крылышки в глазури

1,5 кг куриных крыльев, горчица дижонская — 2 столовых ложки, уксус яблочный — 2 столовых ложки, мёд — 2 столовых ложки, перец кайенский — 1,8 чайных ложки, арахис рубленный — 0,5 стакана.

Крылья промойте, разрежьте пополам, посолите и запекайте на гриле, перевернув один раз, примерно 30 минут. Перемешайте дижонскую горчицу, 2 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. меда, щепотку кайенского перца. Посыпьте арахисом.

Крылышки с горчицей

1 кг куриных крылышек, 2 ст.л. горчицы, 1 ст.л. меда, 8 ст.л. расти-тельного масла, 2 ст.л. молотой паприки, 0,5 ч.л. натертого имбиря, соль — по вкусу.

Крылышки вымыть, обсушить. Горчицу соединить с медом, маслом, имбирем, солью и паприкой, перемешать. Смазать мясо и выложить на противень, Застеленный пергаментом. Запекать в разогретой духовке 30 минут. Подавать с чесночным соусом.

«Мраморный рулет»

800 г куриного филе, 20 г жела-тина, 1 ст.л. молотой сладкой паприки, 3 зубчика чеснока, чер-ный молотый перец, 1 дес.л. со-ли, 0,5 ч.л. сушеной зелени укро-па и петрушки.

Филе нарезать кусочками (режу ножницами — очень удобно). Добавить перец, зелень, соль и паприку, чеснок, пропущенный через чесночницу. Пе-ремешать, всыпать сухой желатин и еще раз перемешать.Выложить массу в рукав для запе-кания в виде продолговатой толстой колбаски, плотно утрамбовать рукой. Завязать пакет с двух сторон нитками или силиконовыми завязками.Положить рулет в форму или на противень и запекать в разогретой до 180 град, духовке 50 мин. Горячий ру-лет оставить в форме. Когда остынет, убрать на ночь в холодильник прямо в рукаве. На следующее утро снять ру-кав, нарезать и можно подавать.

Фрикасе из курицы с грибами по-испански

Сливки 10% - 200 г, куриное филе – 250г, грибы – 200 г, лук репчатый – 1 шт., мука – 1 ст.л., масло растительное – 30г, масло сливочное – 1 ч.л., перец чили – ¼ ч.л., чеснок – 1 зубчик, соль, перец чёрный молотый и приправы по вкусу.

Подготовить все продукты для фрикасе из курицы с грибами.
Грибы вымыть, осушить. Куриное филе промыть, осушить, нарезать кусочками и обжарить на смеси растительного и сливочного масел с двух сторон. К мясу добавить нарезанный тонко полукольцами лук и тушить вместе до того момента, пока лук не станет прозрачным. Добавить нарезанные пластинами грибы, и тушить все вместе 5 минут. Посолить, поперчить, добавить приправу к грибам и 1 ст.л. муки. Обжарить. Добавить 1/4 ч.л. измельченного перца чили с чесноком. Залить мясо с грибами

сливками и довести до кипения. Фрикасе из курицы с грибами готово.

Куриные сердечки, тушёные в сметане с грибами

Куриные сердечки – 6500 г, грибы – 300 г, пук репчатый – 200 г, сметана – 200 г, масло растительное – 6-8 ст.л., зелень – 1 пучок, соль, порошок карри по вкусу.

Сердечки промыть, разрезать на половинки. Грибы вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. На одной сковороде разогреть 3-4 ст. ложки растительного масла. Выложить сердечки, жарить на сильном огне, помешивая, до небольшой румяности (10 минут). На отдельной сковороде разогреть еще 3-4 ст. ложки растительного масла. Выложить грибы, жарить их на сильном огне, помешивая, 5 минут. Затем добавить лук, перемешать и жарить грибы с луком еще 5 минут. В сердечки добавить соль и порошок карри. Перемешать. Добавить к сердечкам грибы, сметану. Перемешать, накрыть крышкой, уменьшить огонь до слабого и тушить куриные сердечки в сметане с грибами еще 5-7 минут. Укроп мелко нарезать. Готовые куриные сердечки в сметане с грибами посыпать зеленью.

Домашние сосиски

500 г фарша куриного или смешанного, 1 яйцо, 50 – 100 мл молока, перец чёрный молотый, хмели-сунели, соль по вкусу.

Соедините фарш с яйцом, солью и специями. Влейте молоко и перемешайте до однородности. На столе расстелите пищевую плен-ку. С краю выложите 2-3 ст. ложки фарша. Сверните пленку трубочкой так, что-бы в оболочке не осталось воздуха, а пленка плотно прилегала к изделию. Перевяжите края пленки с двух сторон (узелками). Повторите с оставшимся фаршем. Варите сосиски на пару или в воде. Для ку-риного фарша потребуется 7-10 минут, для мясного около 20 минут. Оставшие-ся сосиски можно хранить в морозильной камере.

Куриный балык

3 куриных филе примерно 500г, 250 г соли, 1 ст.л. перцев, 50 мл коньяка.

Вымойте куриные грудки и протрите насухо. Смешайте соль, перец и коньяк.

Нарежьте куриное филе на тонкие ломтики, если хотите получить более острый и насыщенный вкус. Можно оставить филе в виде цельного куска, всё зависит от предпочтений.

При желании можно добавить ароматных трав к маринаду: подойдут прованские травы, тимьян, базилик и даже размельченный лавровый лист. Коньяк можно заменить ромом, виски или бренди.

Поместите филе в закрывающуюся форму, щедро смазав маринадом со всех сторон. Поставьте мясо на сутки в холодильник.

Достаньте мясо из холодильника и промойте от специй, хорошо вытрите. Замотайте филе в марлю или полотенце и поставьте его еще на сутки в холодильник.

Наслаждайтесь выдержанным вкусом **домашнего балыка**! Если не знать, что балык приготовлен из куриного филе, его легко можно перепутать с рыбой слабого посола: очень нежными и ароматными получаются кусочки. Храните готовый куриный балык в холодильнике.