

УДК 641/642
ББК 36.997
Б 71

Фото на переплете *Надежды Серебряковой*

Оригинал-макет подготовлен ООО «Аудиономикс»

В книге использованы рецепты *Дениса Светова*

Б 71 **Блюда** из птицы. — М. : Эксмо, 2013. — 96 с. : ил.

ISBN 978-5-699-64384-4

Жюльен с курицей, рулет из утки, мусс из мяса цыплят, индейка в апельсиновой глазури — мясо птицы прекрасно подходит для легких и вкусных блюд в любой сезон. Денис Светов, технолог и шеф-повар с многолетним опытом ведения ресторанного бизнеса, преподаватель кулинарной школы, приготовил для вас 50 рецептов самых лучших блюд из мяса птицы. Салаты, супы, вторые блюда и выпечка — выбирайте любое блюдо, а подробное описание и полезные рекомендации нашего автора превратят готовку в настоящее удовольствие!

УДК 641/642
ББК 36.997

Издание для досуга

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: Издательство «ЭКМО» ЖШҚ, 127299, Мәскеу, Ресей, Клара Цеткин көш., үй 18/5.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тайар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.08.2013. Формат 60х84^{1/8}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-64384-4



9 785699 643844 >

ISBN 978-5-699-64384-4



© Оформление. ООО «Аудиономикс», 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Содержание

От автора.....4

САЛАТЫ

С жареной курицей,
гренокми и сыром.....5
Из куриного филе с ананасом
и грецкими орехами.....6
С копченой курицей в эклерах.....8
Из индейки с овощами
с заправкой сальса 10
Теплый из птицы с мандаринами..... 12

ЗАКУСКИ

Паштет из потрошков на тостах
с рассольным сыром 14
Хворост из филе индейки
в ореховой корочке 15
Мусс из мяса цыплят
с черносливом и грецкими
орехами, запеченный в беконе..... 16
Курица, фаршированная
блинами и черносливом..... 18
Рубленый рулет из цыплят со шпинатом.....20
Холодец.....21
Рулет из утки 22

СУПЫ

С домашней лапшой и куриными
фрикадельками..... 24
Суп-пюре из тыквы с цыпленком
и шампиньонами 26
Суп-крем из цыплят,
запеченный с сыром..... 28

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Жюльен с курицей и грибами..... 30
Крылышки в лимонно-медовом
маринаде..... 32
Ножки, фаршированные грибами..... 34
Окорочка, запеченные с луком
и грибами по-домашнему 36
Рулетки из индейки со сладким
перцем и беконом в баклажане 38
Филе индейки в белках..... 40
Филе цыплят, фаршированное сыром,
в беконе с сырным соусом 42

Гусиные окорочка, тушенные
в хересе со сладким перцем..... 44
Филе птицы в кокосовой стружке..... 46
Филе индейки с овощами
и фасолью в томатном соусе..... 48
Курица на бутылке..... 50
Утка с сухофруктами по-домашнему 51
Утка по-пекински 52
Филе гуся с апельсиновой карамелью... 54
Рубленые котлеты в сухарях,
фаршированные маслом и сыром 56
Куриные котлетки с начинкой
из печеночного паштета..... 58
Котлеты «Нежные» с сыром..... 60
Котлеты по-киевски 62
Оладьи картофельные по-белорусски,
фаршированные мясом цыплят
с шампиньонами 64
Оладьи из кабачков с припеком
из мяса цыпленка 66
Голубцы с мясом птицы 68
Фрикадельки в сметанном соусе..... 70
Тефтели с начинкой в красном соусе ... 72
Жаркое из птицы 74
Плов из птицы 76
Рагу из птицы 78
Колбаски из мяса цыплят
с карри и чесноком 80
Колбаски из мяса цыплят
с овощами и рисом..... 82
Колбаса картофельная с потрошками... 83
Яблоки, запеченные с филе индейки
и кедровыми орешками с ягодным
соусом 84

ВЫПЕЧКА, БЛЮДА С ТЕСТОМ

Рулет из индейки в слоеном тесте
с лисичками и зеленью..... 86
Киш с птицей..... 88
Индейка в апельсиновой глазури
на тартах 90
Пирожки из куриного фарша
с грибами..... 92
Блины с куриным фаршем 94
Алфавитный указатель..... 96

От автора

Блюда из птицы распространены во всех кухнях мира. И тому есть несколько причин. Мясо птицы относительно дешевое, хорошего качества и доступно в магазинах. Оно всегда будет вкусным, какой бы способ обработки вы ни выбрали: тушение, запекание, приготовление на пару или в мультиварке.

Белок, входящий в состав этого мяса, диетический, поэтому приготовленные блюда достаточно легкие и в то же время питательные.

Для рациональной хозяйки тушка курицы — это настоящий клондайк. Мясо может стать компонентом практически любого блюда: супа, второго, рулета, салата, миниатюрных закусок. Подойдет курица и для пирогов.

В детском питании куриное мясо используется наряду с рыбой.

Мясо индейки — гипоаллергенный продукт, поэтому идеально подходит детям и людям с пищевой аллергией.

Мясо водоплавающих (утка, гусь) обладает исключительными диетическими свойствами и используется даже в кухне аюрведы.

Гусиный и утиный жир содержит ненасыщенные легкоплавкие жиры, которые лучше усваиваются и во время приготовления растворяют в себе вкусы и ароматы сопутствующих продуктов. Именно поэтому так популярны блюда из утки и гуся с яблоками и сухофруктами.

В советские времена существовали необычные способы приготовления ку-

рицы. Об одном из них упомянем в контексте забавной истории, которая случилась на мастер-классе известного французского кондитера.

Маэстро утверждал, что знает практически все в мире кулинарии и удивить его чем-то новым крайне сложно. Однако над ним подшутили, предложив березовый сок с мякотью. Затем кондитера спросили о курице на бутылке. Француз воспринял это как очередную шутку.

Чтобы убедить маэстро в правдивости необычного способа запекания курицы, на следующий день ему предложили наблюдать за приготовлением уже замаринованной тушки. Месье постоянно подбегал к духовке с изумленным видом и до последнего не мог поверить, что это не шутка, что курица получится вкусной и бутылка не лопнет.

От самоуверенности гуру не осталось и следа. Французу пришлось признать, что в кулинарии он знает еще далеко не все...

Маэстро с восторгом ел необычайно вкусную, по его словам, курицу и удивлялся, почему столь оригинальный способ приготовления до сих пор не запатентован.

В Советском Союзе ни у кого не было духовок с грилем, поэтому других вариантов приготовления курицы целиком не существовало. Рецепт курицы на бутылке вы найдете на с. 50.

Сейчас наряду с традиционными в моду входят яркие фруктово-ягодные соусы

и топинги к блюдам из птицы. Объясняется это их полезностью и оригинальным вкусом.

Не забывайте, что приправы придают любому блюду неповторимый аромат и изюминку. В заключение несколько рекомендаций по выбору наиболее подходящих специй в зависимости от способа приготовления мяса.

- Для жареных блюд идеально подходят черный, белый, красный острый, душистый перец, карри, розмарин, горчица, имбирь, эстрагон.
- Тушеных — тмин, тимьян, карри, мускатный орех, шалфей, орегано, лавровый лист, сушеные томаты и болгарский перец.
- Паровых и припущенных — смесь сушеных овощей (моркови, сельдерея, лука, чеснока, цветных перцев), лавровый лист, тимьян, любисток, трава лимонника.

Для приготовления гуся и утки выбирайте майоран, чабер, корицу, карри, цедру цитрусовых, траву лимонника, перец чили, душистый перец.

Наряду с традиционными специями к любой птице в любом варианте обработки подойдут и комбинированные приправы: хмели-сунели, готовые букеты «Для курицы».

*Ешьте с аппетитом и
Влюбите с любовью...*
Денис

Денис Светов

С жареной курицей, гренками и сыром

Этот салат — вариант средиземноморского блюда. Сочный и яркий, он подойдет для праздничного стола. При взбивании базилика добавьте немного чеснока. Он придаст вкусу гренок пикантность. Вместо куриного филе подойдет мясо индейки, в качестве заправки — майонез, смешанный с каперсами, анчоусами и ворчестерским соусом.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2–5



Ингредиенты:

- 100–150 г куриного филе
- 20–40 г сыра (например, пармезана)
- 50–100 г сливок 33%-ной жирности
- 1 ст. л. пастообразной горчицы
- 1 яйцо
- 100–300 г салата «айсберг»
- 50–100 г помидоров черри
- 30 г оливок
- оливковое масло для жарки
- приправа для курицы, соль — по вкусу

Тосты:

- 2–3 ломтика хлеба для тостов
- крупная веточка зеленого базилика
- 30 мл оливкового масла
- соль — по вкусу



1 Взбить блендером базилик, оливковое масло и соль до однородной консистенции.



2 Срезать с хлеба корочки, нарезать мякиш ломтиками желаемой формы. Нанести сверху получившуюся массу, запекать 3–5 мин в духовке при 200 °С.



3 Нарезать филе вдоль кусками толщиной 1 см.



4 Обработать мясо приправой, посолить.



5 Обжаривать филе на сковороде на оливковом масле 3–6 мин до готовности.



6 Растереть для заправки желток с горчицей, добавить сливки, хорошо перемешать.



7 Нарезать произвольно листья салата, смешать с заправкой.



8 Разрезать помидоры черри пополам. Натереть сыр на мелкой терке. Нарезать курицу кусочками толщиной 5 мм. Выложить салатные листья на тарелку, на них — остальные компоненты.

Из куриного филе с ананасом и грецкими орехами

Этот салат — классическое сочетание мяса птицы, ананаса и жирной заправки. Его можно подать в эклерах, корзинках или выложить порционно через кольцо. Для приготовления подойдет копченая курица или копчено-вареная куриная ветчина.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2–5



Ингредиенты:

- 100–150 г куриного филе
- 100 г грецких орехов
- 50–100 г консервированных ананасов
- 1/2 зеленого яблока
- 50 г майонеза
- 100 г шампиньонов
- сок 1 лимона
- растительное масло для жарки
- соль — по вкусу

Совет шеф-повара

Чтобы сделать вкус заправки более насыщенным, добавьте кусочки консервированных персиков, перец чили придаст соусу остроту. Вместо грецких орехов отлично подойдут кедровые.



1 Подпекать грецкие орехи 3–6 мин в духовке при 200 °С. Остудить, очистить, раздробить ножом.



5 Смешать мелко нарезанное яблоко с майонезом.



2 Отваривать куриное филе 10 мин в подсоленной воде, дать остыть.



6 Нарезать шампиньоны мелкими кубиками.



3 Нарезать куриное филе и ананасы средними кубиками.



7 Обжаривать грибы на растительном масле 3–4 мин. Дать остыть.



4 Очистить половинку яблока от кожуры и семян, одну часть нарезать мелкими кубиками, другую — средними. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы фрукт не потемнел.



8 Смешать перед подачей ингредиенты салата с заправкой.



С копченой курицей в эклерах

Это блюдо прекрасно подходит для торжества. Богатый вкус и яркий аромат копченостей, сыров и граната покорят даже самых искушенных гурманов. Подать салат лучше в корзинках или выложив через кольцо. Вместо фисташек подойдут кедровые или жареные грецкие орехи.

Время приготовления: 30–40 мин

Количество порций: 4–8



Ингредиенты:

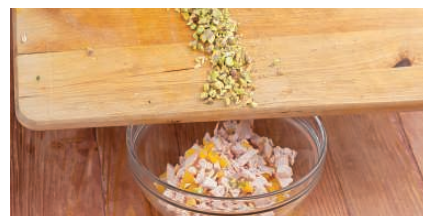
- 100 г копченого филе птицы
- 30 г очищенных фисташек
- 40–60 г консервированных персиков
- 1 маленький гранат
- 100 г плавленого сыра

Заварное тесто:

- 100 г муки
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла или маргарина
- 1/2 ч. л. соли
- 100 мл воды



3 Снять тесто с огня, дать остыть до комнатной температуры. Вбить яйцо.



7 Измельчить фисташки ножом или с помощью блендера. Добавить к курице с персиками.



4 Выдавить тесто с помощью кондитерского мешка на пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Следует учесть, что при выпечке изделие вырастет в три раза. Выпекать 5–10 мин при 180–200 °С. Остудить.



8 Добавить к начинке половину плавленого сыра. Перемешать.



1 Распустить в воде сливочное масло, добавить соль. Ввести муку.



5 Нарезать консервированные персики мелкими кубиками.



9 Начинить полученной массой эклеры.



2 Заваривать тесто при постоянном помешивании в течение 2–3 мин.



6 Нарезать копченую курицу мелкими кубиками.



10 Обмакнуть эклеры в оставшийся сыр, затем — в гранатовые зерна.



Из индейки с овощами и заправкой сальса

Вариант модного сегодня фреш-салата с заправкой сальса. Соотношение количества компонентов можно варьировать по вкусу. Чтобы сделать соус ароматным и немного резким, добавьте чеснок. Зелень выбирайте по вкусу — от рукколы до фризе. Салат можно выложить слоями или перемешать. Для украшения посыпьте блюдо кедровыми орехами.

Время приготовления: 20–30 мин

Количество порций: 3–5



Ингредиенты:

- 100–150 г мякоти индейки
- 4–8 помидоров черри
- 100–120 г огурца
- 100–120 г красного болгарского перца
- 50–60 г консервированной кукурузы
- 100–120 г салата «айсберг» или ромен-салата

• растительное масло для жарки
• приправа для курицы, соль — по вкусу

Заправка:

- 30 г перца
- 30 г огурца
- 20 г репчатого лука
- 20 мл лимонного сока
- 10 г меда
- сухая паприка на кончике ножа
- веточка укропа или петрушки
- 50 мл оливкового масла

Совет шеф-повара

Вместо меда в заправку можно добавить сахар. Хорошая замена огурца — молодой кабачок или яблоко, индейки — куриное филе.



1 Нарезать филе произвольными кусками толщиной 1–1,5 см, натереть солью, специями.



2 Обжаривать 2–3 мин на хорошо разогретом масле.



3 Нарезать помидоры черри четвертинками, остальные овощи — произвольно. Нашинковать салат.



4 Нарезать мелко лук для заправки, смешать с лимонным соком.



5 Влить мед.



6 Добавить в заправку мелко рубленые овощи и зелень.



7 Влить оливковое масло, добавить паприку, смешать до состояния эмульсии.



8 Нарезать кусочки индейки ломтиками толщиной 5 мм. Смешать овощи, кукурузу, полить заправкой, сверху выложить кусочки индейки.

