



РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

 1 ч 30 мин	1 курица, 100 г свежих шампиньонов, 100 г лисичек, 100 г твердого сыра (например, российского), 1 луковица, 1 морковь, 30 г желатина, небольшой пучок свежей зелени (укропа, петрушки), соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки
 10–12	

1 Срезать с курицы мякоть. Отбить часть филе, выложить на кожу. Посолить, поперчить, посыпать желатином.

2 Нарезать лук и морковь кубиками. Обжарить на раскаленном растительном масле. Измельчить зелень.



3 Пропустить через мясорубку оставшиеся кусочки куриной мякоти с овощами. Добавить соль и перец.

4 Обжарить на раскаленном растительном масле лисички и шампиньоны, нарезанные ломтиками. Ровным слоем выложить грибы поверх куриной мякоти. Посыпать зеленью. Затем распределить мясо-овощной фарш по всей площади.

5 Нарезать сыр брусочками толщиной 1,5–2 см. Выложить сверху. Свернуть рулетом, завернуть в пленку. Отваривать 40 мин.



КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ В БЕКОНЕ

 40 мин	1 куриная грудка, 16 ломтиков сырокопченого бекона, 1 ч. л. карри, 1/2 ч. л. корицы, 1 перец чили, 1 лимон, 6 ст. л. сахара, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
 4	

1 Освободить куриную грудку от кожи и разделить на филе, нарезать порционными кусочками 4×4 см.

2 Посолить, поперчить мясо, присыпать карри и корицей. Мариновать 10 мин.

3 Нарезать бекон тонкими длинными ломтиками. Предварительно его можно немного заморозить, чтобы легче было нарезать.

4 Обернуть каждый кусочек куриного филе ломтиком бекона и наколоть на деревянный шампур. Запекать в разогретом духовом шкафу в течение 20–25 мин при температуре 140–160 °С.

5 Для соуса очистить перец чили от семян и мелко порубить. Насыпать в сотейник сахар, добавить нарезанный чили. Выдавить сок лимона. Довести до кипения три раза, не перемешивая, каждый раз после закипания отставлять на 3 мин.

6 Подавать шашлычки из курицы с соусом.





КРЫЛЫШКИ В ЛИМОННО-МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

🕒 20–30 мин +
+ время на
маринование

6–9 куриных крылышек, 1 лимон, 100 г меда,
1 свежий перец чили, 2 зубчика чеснока,
1 ч. л. пастообразной горчицы, 1 ст. л. при-
правы для курицы, соль — по вкусу

🍴 3–6

1 Мелко истолочь для маринада чеснок, выдавить сок 1/2 лимона, добавить горчицу, соль, приправу для курицы.

2 Натереть крылышки маринадом, мариновать в течение 30–60 мин.

3 Карамелизовать мед: довести в сковороде до кипения, чтобы цвет стал более темным, добавить сок второй половины лимона.

4 Нарезать перец чили тонкими колечками, добавить к меду.

5 Запекать крылышки 10–15 мин при 160–180 °С. Полить половиной карамели. Отправить еще на 3–5 мин в духовку при 240 °С. При подаче полить оставшейся карамелью.



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ

🕒 1 ч

400 г куриных крылышек, 100 г говяжьего фарша,
50 г кетчупа, 30 г твердого сыра (например, российско-
го), 30–50 г сладкого болгарского перца, 1/2 луковицы,
2 зубчика чеснока, 1 ч. л. приправы для птицы, соль —
по вкусу, растительное масло для жарки

🍴 3–4

1 Добавить в фарш нарезанный лук и перец. Натереть 1 зубчик чеснока, перемешать. Добавить специи, посолить. Влить в фарш 2/3 части кетчупа.

2 Обжарить на раскаленном растительном масле до готовности. Остудить.

3 Натереть сыр на крупной терке. Смешать с фаршем.

4 Аккуратно удалить кости из крылышек — подготовить для фарширования.

5 Начинить крылышки полученным фаршем.


6 Смешать 1/3 часть кетчупа с 2 ст. л. растительного масла и толченым чесноком (1 зубчик). Обмазать крылышки полученным маринадом.


7 Запекать в разогретом духовом шкафу 20 мин при температуре 160 °С.





Куриные грудки с ароматным фаршем

 35 мин : 3 куриных филе, 2–3 сырые свиные колбаски, 200 г говяжьего фарша, 1–2 ч. л. фисташек, цедра 1/2 лимона, щепотка мускатного ореха, по 1/4 ч. л. тимьяна и розмарина, 3 зубчика чеснока, 100–150 мл куриного бульона, 125 мл белого вина, оливковое масло для жарки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Гарнир:** 1 помидор, зеленый лук, брокколи, цукини

 4–6


1 Сделать в курином филе продольный надрез. Нарезать свиные колбаски мелкими кубиками. Смешать колбаски и фарш. Мелко порубить чеснок и добавить в фарш. Посолить, поперчить, добавить мускатный орех, фисташки и цедру лимона.


2 Начинить грудки фаршем с помощью кулинарного пакета. Перевязать грудку шпагатом. Положить на сковороду пергаментную бумагу, сверху — грудку. Сбрызнуть оливковым маслом и обжаривать с двух сторон по 2 мин. Влить бульон, добавить розмарин, тимьян. Влить вино и тушить еще 10 мин.

3 Переложить грудку в форму, сбрызнуть оливковым маслом и запекать 10 мин при 190 °С.

4 Порубить овощи. Тушить в бульоне с вином, оставшимся от курицы, до выпаривания вина.

Филе цыплят с сыром в беконе

 30–40 мин : 2 филе птицы, 50–60 г сырокопченого бекона, 30–40 г сыра дорблю, 30–40 г твердого сыра, 100–150 мл молока, 100 г плавящего сливочного сыра, несколько листиков шпината, приправа для курицы, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

 2

1 Очистить филе от пленок. Сделать с торца глубокий надрез в виде кармана. Натереть весь кусок солью и специями.

2 Бланшировать промытый шпинат.


3 Натереть на терке 2/3 сыра дорблю и 2/3 твердого сыра. Смешать с измельченным шпинатом.


4 Нафаршировать филе полученной смесью. Сколоть кармашек зубочистками. Обернуть филе в тонко нарезанные ломтики бекона.

5 Обжаривать филе на сковороде, смазанной растительным маслом 4–6 мин, переворачивая. Доводить до готовности 8–10 мин в духовом шкафу при 160–180 °С.

6 Растопить для соуса оставшийся сыр (в том числе плавленый) на той же сковороде и тщательно размешать с молоком до однородной консистенции. Кипятить на маленьком огне 1–2 мин.

Куриные грудки гриль с абрикосовым чатни

 25 мин : 4 куриные филе (без кожи), соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Абрикосовый чатни:** 250 г кураги, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. хлопьев сушеного перца чили или паприки, 1 ст. л. зерновой горчицы, 2 ст. л. белого винного или яблочного уксуса. **Для подачи:** дольки лимона

 4

1 Мелко нарезать промытую курагу. Смешать курагу и сахар в маленькой кастрюле. Добавить зерновую горчицу.

2 Влить в кастрюлю уксус.


3 Всыпать хлопья перца чили или паприки. Варить на медленном огне 10–12 мин до мягкости кураги. Оставить в теплом месте. Абрикосовый чатни готов.


4 Посолить куриные грудки.

5 Разогреть сковороду-гриль с маслом и обжаривать курицу на среднем огне 10 мин до готовности: проколоть готовые грудки в самом толстом месте — вытекающий сок должен быть прозрачным.

6 Нарезать грудки по диагонали. Подать с чатни и дольками лимона.

Куриные бедра с бананом и карри

 50 мин : 8 куриных бедер, 2 банана, карри, корица — на кончике ножа, сливочное масло для смазывания формы, соль — по вкусу. **Соус:** 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 сладких яблока, 200 мл куриного бульона, 20 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, карри, соль, перец — по вкусу

 8

1 В куриных бедрах отделить мясо от костей. Посыпать приправами и солью, оставить мариноваться на 10 мин. Отбить.

2 Разрезать бананы вдоль, разделить на порционные куски по длине бедра. Завернуть в куриное мясо, сколоть шпажкой.

3 Выложить рулеты на смазанный маслом противень или в форму для запекания, готовить в разогретом духовом шкафу 40–45 мин при 160 °С, через 15 мин перевернуть бедра.

4 Мелко нашинковать репчатый лук, чеснок. Очистить яблоки от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Обжарить на раскаленном растительном масле лук и чеснок, добавить яблоки. Тушить 5 мин.

5 Всыпать карри, влить бульон. Тушить до мягкости яблок около 10 мин. Посолить, поперчить, добавить сметану и карри, взбить в блендере до однородной консистенции.





БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ






КОРЗИНОЧКИ ИЗ ФАРША С ЖЮЛЬЕНОМ


 30–40 мин : **Для фарша:** 300 г куриного филе, 100 г муки, 50 г свиного сала, 2–3 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для жюльена:** 30–60 г твердого сыра, 50 г копчено-вареной грудинки, 50 г свежих шампиньонов, 50 мл сливок, 50 мл сметаны, 1 луковица

 3

- 1 Нарезать грудинку, лук и грибы кубиками. Выложить грудинку в сковороду. Обжаривать 2–3 мин.
- 2 Добавить лук и грибы, обжаривать еще 7–10 мин.
- 3 Влить сливки, затем сметану. Тушить до загустения.
- 4 Пропустить через мясорубку с малой решеткой куриное филе, сало и чеснок. Добавить в фарш перец, соль и муку.
- 5 Разделить фарш на порции по 100 г. Сформировать лепешки толщиной 1 см. Выложить в формочки, застеленные фольгой. Заполнить каждую 1 ст. л. с горкой жюльена. Обмять стенки лепешки в виде мешочка.
- 6 Посыпать тертым сыром. Готовить в разогретом духовом шкафу при температуре 160–180 °С в течение 10–15 мин.


ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА


 2 ч 20 мин : 1 цыпленок (около 800 г), 5 зубчиков чеснока, 1 лимон, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

- 1 Разрезать цыпленка вдоль грудки.
- 2 Сверху прижать рукой, чтобы тушка приняла плоскую форму.
- 3 Натереть цыпленка солью, перцем и измельченным чесноком (3 зубчика).
- 4 Разогреть на большой сковороде смесь сливочного и растительного масел.
- 5 Выложить тушку цыпленка спиной вниз на сковороду.
- 6 Жарить до образования румяной корочки.
- 7 Перевернуть и накрыть прессом. Жарить до готовности.
- 8 При подаче полить цыпленка лимонным соком, посыпать оставшимся измельченным чесноком.


САЛАТ С ЖАРЕНОЙ КУРИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ И СЫРОМ


 30 мин : 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 оливков, приправа для курицы, соль — по вкусу; оливковое масло для жарки. **Тосты:** 2–3 ломтика тостового хлеба, 1 веточка зеленого базилика, 30 мл оливкового масла, соль — по вкусу

 2–5

- 1 Взбить блендером базилик, оливковое масло и соль до однородной консистенции. Срезать с хлеба корочки, нарезать мякиш ломтиками желаемой формы. верху нанести получившуюся массу, запекать 3–5 мин в духовке при 200 °С.
- 2 Нарезать филе вдоль кусками толщиной 1 см. Обработать мясо приправой, посолить. Обжаривать филе на сковороде, смазанной оливковым маслом 3–6 мин до готовности. Растереть для заправки желток с горчицей, добавить сливки, хорошо перемешать.
- 3 Произвольно нарезать листья салата, смешать с заправкой. Разрезать помидоры черри пополам. Натереть сыр на мелкой терке. Нарезать курицу кусочками толщиной 5 мм. Выложить салатные листья на тарелку, на них — остальные компоненты.

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ В БЕЛКАХ

 30 мин : 100–200 г филе индейки, 30–40 г муки, 4 яичных белка, 30 г майонеза, маленький пучок зелени (укропа и петрушки), приправа для курицы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

 1–3

- 1 Мелко порубить зелень.
- 2 Нарезать филе индейки брусочками толщиной 1 см.
- 3 Посолить, добавить специи, майонез, зелень. Перемешать, оставить на 5–10 мин.
- 4 Взбить яичные белки в плотную густую пену.
- 5 Панировать маринованные кусочки филе в муке, затем обмакнуть во взбитый белок.
- 6 Обжаривать в течение 4–6 мин на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.