

С 81 **100** лучших рецептов блюд из мяса и рыбы. — Москва : Эксмо, 2015. — 48 с. : ил. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

Блюда из мяса, птицы и рыбы — основа любого стола, как будничного, так и праздничного! Существует бесчисленное множество вариаций этих блюд: жареные, тушеные, вареные, запеченные на открытом огне и в духовке... Но 100 самых популярных, вкусных и аппетитных из них собраны именно в этой книге. Наша книга позволит вам не терять времени в поисках нужного рецепта — все уже перед вами! Подробные пошаговые описания способа приготовления каждого блюда помогут вам без труда справиться с поставленной задачей. А яркие иллюстрации создадут подходящее настроение. Приятного аппетита!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-78866-8

© ООО «Айдиономикс», 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Авторы рецептов:

Ю. Бразовская, П. Голенков, С. Кайрис, М. Король, А. Лисецкая, Д. Светов, Э. Тиболов, А. Чикилевский

По лицензии Shutterstock.com использованы иллюстрации следующих авторов:
Faiz Zaki, Lisovskaya Natalia, Isantilli, silvano audisio, VICUSCHKA, Volosina.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ БЛЮД ИЗ МЯСА И РЫБЫ

Ответственный редактор А. Братушева
Художественный редактор В. Терещенко

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 23.12.2014.
Формат 60х84¹/₈. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.
Тираж экз. Заказ



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



КРЫЛЬЯ МЕДОВЫЕ



40 мин +
+ 2 ч на
марино-
вание

800 г куриных крыльев. **Маринад:** 2 ст. л. меда, 25 мл соевого соуса, сок 1/2 лимона. **Соус:** 3 зубчика чеснока, 20 г грецких орехов, 1 ст. л. меда, 25 мл соевого соуса, 1/4 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу



1 Промыть и обсушить куриные крылья. Разделить на три части по суставам, самый кончик удалить.

2 Приготовить маринад: подогреть мед, соединить с соевым соусом, добавить лимонный сок.

3 Залить маринадом крылья, оставить на 2 ч.

4 Приготовить соус. Для этого мелко порубить очищенный чеснок. Очистить грецкие орехи от перепонки и очень мелко порубить (размолоть в комбайне). Соединить соевый соус с медом, горчицей и бальзамическим уксусом. Добавить чеснок и грецкие орехи. Посолить, поперчить.

5 Обмазать каждое крыло соусом, выложить на противень или в форму для запекания. Запекать в течение 20–30 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу.



ОКОРОЧКА КУРИНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ



40 мин

2 куриных окорочка, сметана (майонез) для смазывания. **Начинка:** 40–50 г шампиньонов, 50 г лука, 2 ломтика белого хлеба, 100 мл воды, пучок укропа и/или петрушки, соль, приправа для птицы и смесь перцев — по вкусу, растительное масло для жарки



1 Аккуратно снять кожу с окорочков, оставить ее на нижнем суставе. Срезать мякоть с кости.

2 Приготовить начинку. Для этого нарезать очищенный лук и грибы кубиками, обжаривать их на растительном масле в течение 8–10 мин.

3 Замочить хлеб в воде, отжать. Дважды пропустить мясо с отжатым хлебом через мясорубку, выложить в обжаренные лук и грибы. Добавить рубленую зелень, соль и приправы, хорошо вымесить фарш.

4 Наполнить ножки полученным фаршем, аккуратно подвернуть края кожи. Смазать ножки сметаной, запекать 20–30 мин в разогретом до 160 °С духовом шкафу.





Грудки куриные с лимоном



1ч+1ч
на мари-
нование

2 куриные грудки на кости, 2 луковицы, 1 лимон, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

Маринад: 1 лимон, 6 ст. л. меда, 150 мл оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. белого винного уксуса



4

1 Натереть цедру и выжать сок одного лимона, соединить. Добавить бальзамический и винный уксус, мед и оливковое масло.

2 Разрезать куриные грудки пополам, не отделяя кость. Посолить и поперчить.

3 Нарезать второй лимон тонкими кружочками. Выложить в форму для запекания внахлест.

4 Очистить лук и мелко порубить, присыпать им кружки лимона.

5 Выложить в форму куски курицы. Залить лимонным маринадом, оставить на 1 ч.

6 Запекать мясо 30–40 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу.



Баклажаны с куриным филе



1ч



8

400 г куриного филе, 2 небольших баклажана (800 г), 3 луковицы, 300 г сметаны, 100 г сулугуни, по несколько веточек тархуна, укропа, кинзы, базилика и петрушки, щепотка молотой гвоздики, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло и 150 г сливочного масла для жарки

1 Нарезать баклажаны брусочками, посолить, выдержать 30 мин, чтобы ушла горечь. Промыть и обсушить.

2 Мелко нарезать очищенный лук.

3 Обжаривать лук и баклажаны на растительном масле до мягкости, добавить мелко нарезанную зелень.

4 Нарезать куриное филе брусочками. Обжаривать на сливочном масле до золотистой корочки. Посолить, поперчить. Натереть на крупной терке сулугуни.

5 Выложить в форму для запекания слой баклажанов с луком, посыпать частью сыра, уложить сверху кусочки курицы.

6 Залить сметаной, посыпать оставшимся сыром и молотой гвоздикой. Запекать 15–20 мин до золотистой корочки в разогретом до 180 °С духовом шкафу.



ФИЛЕ КУРИНОЕ С МОЦАРЕЛЛОЙ

🕒 1 ч
10 мин

🍴 4

4 куриных филе, 8 ломтиков сырокопченого бекона, 150 г моцареллы, 4 веточки свежего тимьяна (шалфея), соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Гарнир:** 400 г свежей (свежемороженой) капусты брокколи, 10 мл оливкового масла, соль — по вкусу. **Дополнительно:** пищевая пленка, бумажное полотенце

1 Отваривать брокколи в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин. Обдать холодной водой для сохранения цвета. Заправить оливковым маслом.

2 Обсушить куриное филе бумажным полотенцем, сделать продольный надрез, не доходя до конца 1–2 см. Раскрыть филе в форме бабочки, отбить под пленкой. Приправить свежемолотым черным перцем, посолить.

3 Нарезать моцареллу кружочками толщиной 5 мм.

4 Выложить на отбитое курное мясо тимьян и моцареллу. Распределить филе с начинкой по полоскам бекона, свернуть рулетами.

5 Выложить рулеты в форму для запекания. Запекать 30–40 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу.



КУРИЦА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ ПО-ТАЙСКИ

🕒 30 мин

🍴 4

400 г куриного филе, 2 сладких болгарских перца (красный и желтый), 100 г свежей стручковой фасоли, 2 ст. л. сока лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Маринад:** 2 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. карри

1 Нарезать куриное филе тонкими полосками. Полить соевым соусом, посыпать карри. Мариновать 10 мин при комнатной температуре. Маринад сохранить.

2 Очистить болгарские перцы от семян, удалить плодоножки, нарезать тонкой соломкой.

3 Обжаривать замаринованное куриное филе 10 мин на разогретом растительном масле, постоянно помешивая.

4 Добавить стручковую фасоль, обжаривать 2 мин.

5 Добавить нарезанные болгарские перцы, обжаривать еще 3 мин, помешивая.

6 Полить все соком лимона и маринадом, посолить, поперчить. Тушить 5 мин. Подавать блюдо теплым.





КУРИЦА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ЛИСИЧКАМИ

1 ч

6

600 г куриного филе, 400 г лисичек, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 мл белого сухого вина, 250 мл сливок 10%-ной жирности, 1 ч. л. пастообразной горчицы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 30 г сливочного и 2 ст. л. оливкового масла для жарки. **Соус:** 500 мл куриного бульона, 40 г сливочного масла, 20 г муки. **Для подачи:** 1 веточка свежего тимьяна (или щепотка сухого)

1 Нарезать куриное филе длинными кусочками поперек волокон. Обжаривать очищенные и измельченные лук и чеснок 10 мин на медленном огне на разогретой смеси масел — оливкового и сливочного.

2 Выложить к луку и чесноку куриное филе, жарить на умеренном огне 10 мин. Добавить лисички, жарить на сильном огне 5 мин, помешивая. Посолить, поперчить. Влить вино, выпаривать на слабом огне 5–7 мин.

3 Приготовить соус: растопить в кастрюле 40 г сливочного масла, всыпать муку, перемешать. Влить бульон, перемешать. Довести до кипения, варить на медленном огне 3 мин, постоянно помешивая.

4 Выложить в соус куриное филе с грибами, перемешать. Добавить горчицу, влить сливки, варить, пока соус не загустеет. Добавить тимьян перед подачей.



КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ БЛИНАМИ

1 ч 30 мин +
+ 20 мин
на маринование

10–12

1 курица, 1 луковица, 1 морковь, 50–60 г чернослива, 50 г майонеза, 1 ст. л. приправы для птицы, соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Блины:** 100 г муки, 200 мл молока, 1 яйцо, пучок зелени, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, растительное масло для жарки. **Дополнительно:** зубочистки

1 Снять с курицы кожу с частью мякоти. Натереть кожу со всех сторон смешанной с солью приправой и майонезом, оставить на 10–20 мин для маринования. Отделить оставшееся на скелете мясо от костей.

2 Приготовить блины: смешать муку, молоко, яйцо, соль и сахар. Добавить мелко рубленную зелень, перемешать. Испечь на растительном масле тонкие блины.

3 Промыть чернослив, разрезать на 2 или 4 части. Отварить очищенную морковь до мягкости, нарезать кубиками. Произвольно нарезать очищенный лук. Обжаривать лук на растительном масле 6–8 мин, пропустить вместе с мясом через мясорубку. Добавить чернослив, морковь, соль, хорошо вымешать фарш.

4 Равномерно распределить фарш на блинах, свернуть рулетики. Нафаршировать блинами кожу, скрепить зубочистками со стороны головы и задней части. Запекать блюдо 1 ч в разогретом до 160 °С духовом шкафу. Вынуть, слегка прижать, нарезать перед подачей.

