

# БЛЮДА

ИЗ КУРИЦЫ, ИНДЕЙКИ,  
УТКИ И ГУСЯ



# **Блюда из курицы, индейки, утки и гуся**

«РИПОЛ Классик»

2008

Блюда из курицы, индейки, утки и гуся / «РИПОЛ Классик»,  
2008

Какие блюда и из какой домашней птицы лучше всего приготовить? Ответы на эти и многие другие вопросы можно найти на страницах этой книги. Приведенные в ней советы и рекомендации наверняка пригодятся и тем, кто готовит обычный обед, и тем, кто составляет меню праздничного ужина. В книге есть все, начиная с того, как правильно выбрать птицу для определенного блюда, и заканчивая наиболее подходящим или даже изысканным способом ее приготовления.

, 2008

© РИПОЛ Классик, 2008

## Содержание

Введение	5
Блюда из курицы	7
Первые блюда	7
Консоте (бульон из курицы с кореньями)	7
Куриный бульон с клелями	7
Прозрачный суп из курицы с луком, кореньями и лапшой	8
Суп из курицы с орехами по-грузински	8
Суп из курицы по-молдавски	8
Куриная лапша с вареным яйцом	9
Суп из курицы с яблоками и зеленым горошком	9
Китайский суп из курицы с кукурузой	9
Суп из курицы с грибами по-венгерски	10
Калья из курицы (разновидность рассольника)	10
Рассольник с курицей, телятиной, сосисками и каперсами с огурцами	10
Окрошка с курицей, овощами и яйцами	11
Салаты, закуски, заливное, паштеты и рулеты	12
Салат с курицей по-кубински	12
Салат из курицы с овощами и апельсинами	12
Салат из курицы с грибами, сыром и сметаной	12
Салат из курицы, сыра, аджики и майонеза	12
Салат из курицы с дыней, редисом и сельдереем	13
Салат из курицы с ананасами и кукурузой	13
Салат с курицей, красной фасолью, яйцом и грибами	13
Салат с корейским соусом	13
Салат с курицей, чесноком, орехами и яйцами	14
Заливное из курицы	14
Паштет из курицы и масла	15
Закуска из мяса курицы в желе	15
Холодная закуска из мяса курицы	15
Рулет из мяса курицы с кореньями, луком и морковью	16
Рулетики из куриных грудок с грибами	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Алла Викторовна Нестерова

## Блюда из курицы, индейки, утки и гуся

### Введение

Курица, индейка, утка и гусь – именно эти виды домашней птицы чаще всего используются для приготовления различных блюд. В продажу любая домашняя птица поступает уже ощипанной и замороженной, но не всегда выпотрошенной. Немороженная птица продается обычно уже потрошенной или наполовину выпотрошенной. При выборе птицы для приготовления блюд лучше остановиться на молодых животных. Их мясо более нежное, сочное и имеет плотный внутренний жир. Старую или же не очень свежую птицу лучше всего варить, поскольку жаренье не обеспечивает полного уничтожения микробов, находящихся в толще мяса. К тому же мясо старой птицы более жесткое и сухое, поэтому требует длительной тепловой обработки, желательно с добавлением бульона, воды и т. п.

Свежая тушка домашней птицы должна быть покрыта кожей желтоватого или розоватого цвета. Мясо при этом остается плотным и упругим. У кур и индеек оно имеет светло-розовый цвет, а у уток и гусей – красноватый. Поверхность свежей тушки должна быть слегка влажной, но не липкой. У гусей и уток лапки должны быть желтыми и блестящими. Ножки молодой индейки гладкие и имеют сероватый оттенок.

Определить возраст курицы или петуха можно по состоянию кончика грудной кости: у молодой птицы он обычно гибкий и эластичный, у старой – твердый, при надавливании ломается, а не гнется.

Молодых кур можно смело использовать для жаренья, а из старых лучше всего варить супы и бульоны или использовать их мясо для приготовления рубленых котлет. Если очень хочется подать к столу жареную курицу, а кроме старой птицы ничего нет, можно сначала отварить тушку, а затем обжарить в масле или жире.

Уток и гусей, как правило, фаршируют, а также жарят целиком с фруктами и овощами. Из утиных и гусиных потрохов, голов, крылышек и лапок часто готовят рассольники или солянки и другие блюда. Чтобы смягчить специфический вкус жира утки или гуся, можно подать блюда из этой птицы с кисловатым гарниром. Это может быть квашеная капуста, маринованные плоды и ягоды, моченые яблоки или соленые овощи. Во время приготовления блюд из гуся и утки также можно добавлять эти продукты. Именно поэтому из этих видов домашней птицы часто готовят рассольники, щи, борщи и солянки. Из нежирной птицы можно варить запра-вочные супы, упитанные же тушки лучше всего жарить, поскольку они имеют своеобразный аромат, который не всем нравится.

Мясо индейки относится к деликатесным продуктам, поскольку оно достаточно жирное и сочное. Из индейки можно приготовить жаркое, супы, бульоны, салаты и многие другие блюда. Добавив в салат мясо индейки, можно придать ему новый необычный вкус. Из потрохов, горла, крыльев, головы и ножек хорошо готовить заливные блюда. Индейка под майонезом или с каштанами считается самым изысканным кушаньем.

Если птицу необходимо ощипать, начинать лучше с шеи. Чтобы не повредить при этом кожу, ее следует слегка растягивать в том месте, откуда выдергивается перо. Разрывы на коже при последующей тепловой обработке приведут к быстрому высыханию, обезвоживанию и обезжириванию мяса. В итоге блюдо получится жестким и невкусным.

После того как тушка ощипана, ее следует опалить, чтобы удалить оставшийся пух. Вначале нужно расправить тушку птицы, разглаживая складки на коже, затем обсушить бумажным полотенцем и натереть мукой. После этого птицу можно опалить над открытым огнем, следя за

тем, чтобы она не закоптилась. Затем нужно отрубить шею и лапки, осторожно выпотрошить, стараясь не задеть желчный пузырь.

Подготовленную тушку надо тщательно промыть, удаляя сгустки крови, а также выдернуть пеньки, оставшиеся после ощипывания (их особенно много у уток и гусей).

После этого можно приступить к приготовлению пищи. Жарить домашнюю птицу можно на сковороде, в сотейнике, духовом шкафу, над углями и т. д. Продолжительность жаренья будет зависеть от возраста и размера птицы. Чтобы получить на поверхности тушки румяную корочку, можно предварительно обильно смазать ее сметаной, а затем обжарить в горячем жире. Если тушку птицы жарили целиком, перед подачей к столу ее необходимо разрубить на порционные куски и выложить в виде целой тушки на большое блюдо, украсив кушанье зеленью и гарниром, либо разложить мясо по тарелкам. Тушку сначала нужно разрезать пополам вдоль грудки, затем отделить ножки и разделить тушку на порционные куски.

В продаже можно найти полуфабрикаты и консервы из мяса птицы, а также копчености (крылышки, голени, окорочка и т. п.). Их тоже можно использовать для приготовления некоторых блюд.

## **Блюда из курицы**

### **Первые блюда**

#### **Консому (бульон из курицы с кореньями)**

##### *Ингредиенты*

300 г филе грудки курицы, 200 г говяжьих костей, 80 г корней петрушки, 80 г моркови, 60 г репчатого лука, 80 г корней сельдерея, 50 г зелени укропа и петрушки, 2–3 яичных белка, 8 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.

##### *Способ приготовления*

Говяжьи кости и куриные грудки промыть, залить 3 л воды и довести до кипения, варить до готовности мяса, затем филе вынуть и нарезать порционными кусками, кости вынуть, бульон процедить. Морковь, репчатый лук, корни сельдерея и петрушки вымыть, очистить, нарезать и выложить в бульон. Добавить перец горошком, лавровый лист, соль, варить 15–20 мин. Затем бульон вновь процедить. Яичные белки смешать с небольшим количеством слегка охлажденного бульона, взбить и ввести оттяжку в бульон. Когда она свернется, вынуть ее с помощью шумовки, бульон процедить в третий раз. Перед подачей к столу выложить в тарелки порционные куски филе курицы, налить консому, посыпать вымытой, нарубленной зеленью укропа и петрушки.

#### **Куриный бульон с кнелями**

##### *Ингредиенты*

1 л куриного бульона, 15 мл растительного масла, 20 г зелени петрушки, 10 г вареного шпината, соль и специи по вкусу.

*Для кнельной массы:* 150 г филе курицы, 80 мл молока, 10 г сливочного масла, 1 яичный белок.

##### *Способ приготовления*

Филе курицы промыть, мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить в кастрюлю, поставить ее на лед и взбивать веселкой, постепенно вводя масло, яичный белок и вливая небольшими порциями охлажденное молоко. Продолжать взбивать, пока не образуется однородная пышная масса. Разделить массу на кнели с помощью двух чайных ложек или переложить полученную массу в кондитерский мешок и отсадить в виде маленьких пуговок на смазанный растительным маслом противень. Затем залить кнели горячей водой, добавить соль и специи и нагреть до кипения. Готовые кнели вынуть шумовкой, переложить в кастрюлю, добавить немного бульона и оставить на водяной бане. Куриный бульон подогреть. Перед подачей к столу в тарелку положить кнели, налить куриный прозрачный бульон, посыпать вымытой и нарубленной зеленью петрушки и мелко нарезанным вареным шпинатом.

Таким же способом можно приготовить куриный бульон с разноцветными кнелями. Для этого кнельную массу следует поделить на три части и окрасить в разные цвета, добавив в нее томат-пюре (красный цвет) или протертый шпинат (зеленый цвет). Третью часть кнельной массы можно не окрашивать.

## **Прозрачный суп из курицы с луком, кореньями и лапшой**

### *Ингредиенты*

500 г мяса курицы, 60 г репчатого лука, 1 яичный белок, 60 г моркови, 50 г корней петрушки, 50 г сливочного масла, 90 г домашней лапши, 15 г рубленой зелени петрушки и укропа, 1–2 лавровых листа, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Мясо курицы промыть, нарезать порционными кусками, залить 3 л воды и варить до готовности. Репчатый лук, морковь и корни петрушки очистить, вымыть, нашинковать. Лук пассеровать в масле, добавить овощи в суп, варить 20 мин. Затем вынуть мясо, отделить филе от костей, бульон процедить, снова поставить на огонь и осветлить с помощью яичного белка, предварительно взбитого с небольшим количеством теплого бульона. Осветленный бульон вновь довести до кипения и ввести в него лапшу, соль и перец. Готовый суп снять с огня, добавить в него лавровый лист. Перед подачей к столу выложить в тарелки кусочки филе курицы, налить суп с лапшой и посыпать его рубленой зеленью укропа и петрушки.

## **Суп из курицы с орехами по-грузински**

### *Ингредиенты*

500 г мяса курицы, 40 г сливочного масла, 60 г репчатого лука, 40 г зеленого лука, 100 г толченых грецких орехов, 50 мл винного уксуса, 30 г зелени петрушки и укропа, 2 г корицы, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Мясо курицы промыть, нарезать порционными кусками, залить 3 л воды и варить до готовности. Затем мясо вынуть, отделить филе от костей, бульон процедить. Довести его до кипения, добавить очищенный, вымытый, нашинкованный и спассерованный в масле репчатый лук. Добавить толченые орехи, уксус, а также вымытую и нарубленную зелень укропа и петрушки. Довести суп до кипения, посолить и посыпать корицей, варить на слабом огне 3–5 мин. Перед подачей к столу выложить в тарелки филе курицы, налить суп и посыпать его вымытым и мелко нарубленным зеленым луком.

## **Суп из курицы по-молдавски**

### *Ингредиенты*

500 г мяса курицы, 500 г картофеля, 50 г моркови, 50 г корней петрушки, 40 г столового маргарина, 50 г сметаны, 25 мл столового уксуса, 10 г зелени петрушки, 8 г муки, 1 г красного молотого перца, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Корни петрушки и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, слегка пассеровать в маргарине, разбавить уксусом. Мясо курицы промыть, нарезать порционными кусками, залить 3 л воды и варить до готовности. Затем мясо вынуть, отделить филе от костей, бульон процедить. Довести его до кипения, ввести очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, через 5–6 мин добавить морковь и корни петрушки, а также разведенную бульоном муку. Приправить суп солью и перцем, варить до готовности. Перед подачей к столу положить в тарелки мясо курицы, налить суп, посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки, заправить сметаной.



## **Куриная лапша с вареным яйцом**

### *Ингредиенты*

500 г мяса курицы, 80 г моркови, 60 г корней петрушки, 2 яйца, 30 г зелени укропа и петрушки, 1–2 лавровых листа, 5 г черного перца горошком, соль по вкусу.

*Для лапши:* 250 г муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Из муки, воды, яйца и соли замесить тесто. Раскатать его в пласт и как можно мельче нарезать лапшу. Затем растряхнуть ее по присыпанному мукой столу и дать подсохнуть. Мясо курицы промыть, выложить в кастрюлю, залить 3 л воды, добавить очищенные, вымытые и нарезанные соломкой морковь и корни петрушки, варить до готовности. За 10 мин до окончания варки положить лавровый лист, перец горошком и соль. Мясо вынуть, филе отделить от костей, бульон процедить. Затем вновь довести его до кипения, ввести лапшу и варить на слабом огне до тех пор, пока она не всплывет. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и разрезать пополам. Перед подачей к столу в тарелки выложить по половинке яйца, налить суп с лапшой, посыпать вымытой, рубленой зеленью укропа и петрушки.

## **Суп из курицы с яблоками и зеленым горошком**

### *Ингредиенты*

500 г мяса курицы, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г репчатого лука, 2 г карри, 50 г сметаны, 200 г яблок, 50 г сливочного масла, 30 г муки, 30 мл растительного масла, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Мясо курицы промыть, залить 3 л воды и отварить. Затем мясо вынуть, отделить филе от костей, бульон процедить. Зеленый горошек протереть сквозь сито, пассеровать в растительном масле. Репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать, обжарить в сливочном масле, затем добавить очищенные, вымытые и крупно натертые яблоки. Соединить массу с горошком, добавить карри, влить немного бульона и тушить на слабом огне в течение 15–20 мин. Посыпать массу мукой, залить остальным бульоном, посолить, довести до кипения и снять с огня. Перед подачей к столу заправить суп сметаной.

## **Китайский суп из курицы с кукурузой**

### *Ингредиенты*

500 г мяса курицы, 70 г репчатого лука, 5 г зелени петрушки, 400 г консервированной кукурузы, 5 мл кунжутного масла, 2 кубика куриного бульона, 80 г кукурузной муки, 2 яичных белка, 200 г ветчины, 100 г зеленого лука, 3 г тертого свежего имбиря, 4 г черного перца горошком, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Мясо курицы промыть, нарезать порционными кусками, залить 2 л воды. Добавить перец горошком, очищенный и нарезанный ломтиками имбирь, очищенный, вымытый и нарезанный четвертинками репчатый лук, вымытую и измельченную зелень петрушки и соль. Довести суп до кипения на среднем огне, удалить образовавшуюся пену. Затем уменьшить огонь и варить на слабом огне 1,5 ч. Снять всю пену с поверхности бульона, процедить его, половину перелить в другую посуду, оставшийся бульон использовать для приготовления супа.

Для этого смешать в большой кастрюле половину бульона, кукурузу, размятые бульонные кубики, тертый имбирь, мелко нарезанный и вымытый зеленый лук (использовать  $\frac{1}{2}$ ), соль,

молотый перец и кунжутное масло, довести до кипения. В 80 мл воды при постоянном помешивании медленно всыпать кукурузную муку, тщательно взбить, добавить в суп, довести его до кипения при непрерывном помешивании, когда он загустеет, уменьшить огонь и кипятить еще 1 мин.

Яичные белки взбить с 50 мл воды, тонкой струйкой влить эту смесь в суп, непрерывно помешивая. Вареное мясо курицы отделить от костей, мелко нарезать, соединить с нарезанной соломкой ветчиной и выложить в суп, аккуратно перемешать. Перед подачей к столу посыпать суп вымытым и мелко нарезанным зеленым луком.

## **Суп из курицы с грибами по-венгерски**

### *Ингредиенты*

500 г мяса курицы, 50 г корней сельдерея, 30 г корня петрушки, 150 г вермишели, 40 г шампиньонов, 10 г зелени петрушки и укропа, 3 г тертого имбиря, 5 г черного перца горошком, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Мясо курицы промыть, нарезать порционными кусками, выложить в кастрюлю и залить 3 л холодной воды. Довести до кипения, вылить воду, обдать мясо холодной водой и залить свежей. Вновь довести до кипения, снять пену и продолжать варить на слабом огне. Коренья очистить и вымыть, шампиньоны промыть, все нарезать кубиками и выложить в суп. Когда мясо сварится наполовину, добавить в суп соль, молотый перец и завернутые в чистый марлевый мешочек перец горошком и имбирь.

Варить суп до готовности, затем мешочек со специями вынуть, а в суп положить отваренную отдельно вермишель. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и нашинкованной зеленью укропа и петрушки.

## **Калья из курицы (разновидность рассольника)**

### *Ингредиенты*

500 г мяса курицы, 200 г ветчины, 200 г соленых огурцов, 100 г корней петрушки, 60 г корней сельдерея, 50 г корней пастернака, 100 г репчатого лука, 20 г муки, 40 г топленого масла, 40 г сметаны, 20 г зелени петрушки и укропа, 1–2 лавровых листа, 4 г черного перца горошком, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Мясо курицы промыть, залить 3 л воды и варить до готовности, затем разрубить на порционные куски, бульон процедить. Затем в кипящий бульон выложить очищенные, вымытые, нашинкованные и спассерованные в масле репчатый лук и корни петрушки, сельдерея и пастернака. Довести суп до кипения, добавить муку, предварительно обжаренную до золотистого цвета и разведенную небольшим количеством охлажденного бульона. Выложить в суп нарезанную ломтиками ветчину, а также очищенные и нарезанные кружочками соленые огурцы. Варить рассольник до готовности. В конце варки добавить перец горошком, соль, лавровый лист, положить куски курицы. При желании можно разбавить суп огуречным рассолом. Перед подачей к столу заправить калью сметаной и посыпать вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## **Рассольник с курицей, телятиной, сосисками и каперсами с огурцами**

### *Ингредиенты*

2 л мясного бульона, 200 мл огуречного рассола, 150 г отварной говядины, 150 г жареной телятины, 80 г ветчины, 80 г сосисок, 80 г отварного филе курицы, 120 г соленых огурцов, 200 г белокочанной капусты, 120 г свежих помидоров, 80 г сметаны, 80 г соленых грибов, 20 г каперсов, 80 г репчатого лука, 20 г маслин, 20 г зелени укропа и петрушки, 20 г зеленого лука, 3 г черного молотого перца, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Огуречный рассол довести до кипения, снять пену, влить в кастрюлю мясной бульон и вновь довести до кипения. Отварную говядину, жареную телятину, ветчину, сосиски и отварное филе курицы нарезать небольшими кубиками. Капусту вымыть, соленые грибы откинуть на дуршлаг и промыть. Грибы и капусту обдать кипятком и нарезать мелкими кусочками. Помидоры вымыть, репчатый лук очистить и вымыть, овощи также нарезать кубиками вместе с солеными огурцами. Выложить подготовленные продукты в глиняный горшок, добавить каперсы, маслины, молотый перец и соль, залить кипящим бульоном и поставить в предварительно разогретый духовой шкаф на 10–15 мин. Готовый рассольник заправить сметаной и посыпать вымытыми и нарубленными зеленым луком и зеленью укропа и петрушки.

## **Окрошка с курицей, овощами и яйцами**

*Ингредиенты*

500 г мяса курицы, 2–3 г лимонной кислоты, 300 г картофеля, 300 г свежих огурцов, 20 г зелени укропа и петрушки, 50 г майонеза, 3 сваренных вкрутую яйца, соль и специи по вкусу.

*Способ приготовления*

Мясо курицы промыть, нарезать порционными кусками, залить 3 л воды и сварить до готовности. Мясо вынуть, отделить филе от костей и мелко нарезать. Картофель вымыть и отварить в мундире. Бульон процедить, добавить в него лимонную кислоту. Мясо курицы соединить с вымытыми и нарезанными кубиками свежими огурцами, очищенным и также нарезанным кубиками картофелем, посолить и приправить специями по вкусу. Залить продукты бульоном. Перед подачей к столу добавить в окрошку очищенные и мелко нарубленные варенные яйца, заправить майонезом и посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

## **Салаты, закуски, заливное, паштеты и рулеты**

### **Салат с курицей по-кубински**

#### *Ингредиенты*

300 г отварного филе курицы, 300 г апельсинов, 200 г яблок, 10 г майонеза, 10 мл соуса «Южный», 15 мл лимонного сока, соль и перец по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Яблоки вымыть, удалить сердцевину. Апельсины вымыть, очистить, разобрать на дольки, снять с них пленки и удалить семена. Мякоть фруктов нарезать небольшими ломтиками (немного оставить для украшения). Отварное филе курицы нарезать кубиками, соединить с подготовленными фруктами, посолить и поперчить по вкусу. Майонез смешать с лимонным соком и соусом «Южный». Полученной смесью заправить салат, украсить оставшимися ломтиками яблок и апельсинов.

### **Салат из курицы с овощами и апельсинами**

#### *Ингредиенты*

300 г отварного филе курицы, 200 г грецких орехов, 100 г сливочного масла, 400 г апельсинов, 300 г свежих помидоров, 300 г свежих огурцов, 100 г консервированного зеленого горошка, 500 г вареного картофеля, 50 г майонеза, 2 г красного молотого перца, 2 г корицы, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Отварное филе курицы дважды пропустить через мясорубку вместе с орехами. Смешать массу со сливочным маслом, посолить, добавить перец и корицу, поставить в холодильник. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, снять с них пленки и удалить семена. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Вареный картофель очистить, нарезать дольками, добавить зеленый горошек и вымытые, нарезанные соломкой свежие огурцы. Овощи соединить с ранее приготовленным фаршем, перемешать, заправить майонезом. Украсить дольками апельсинов и кружочками помидоров.

### **Салат из курицы с грибами, сыром и сметаной**

#### *Ингредиенты*

400 г куриных окорочков, 300 г консервированных грибов (шампиньонов или белых), 200 г тертого сыра («Российского» или сулугуни), 50 г сметаны, 20 г зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Отварить куриные окорочка без соли до готовности, снять кожу, разделить мякоть от костей, нарезать филе небольшими кусочками. Консервированные грибы мелко нарезать, соединить с мясом курицы и тертым сыром, тщательно перемешать, посолить и посыпать перцем по вкусу. Перед подачей к столу заправить салат сметаной и украсить вымытыми веточками зелени укропа и петрушки.

### **Салат из курицы, сыра, аджики и майонеза**

#### *Ингредиенты*

400 г отварного филе курицы, 50 г майонеза, 150 г тертого сыра, 5 г аджики, 10 г зелени петрушки и кинзы, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*

Филе курицы мелко нарезать, соединить с тертым сыром, посолить и поперчить по вкусу, охладить. Перед подачей к столу заправить салат смесью майонеза с аджикой, украсить вымытыми веточками кинзы и петрушки.

При желании можно использовать вместо аджики растертый чеснок с кетчупом.

## **Салат из курицы с дыней, редисом и сельдереем**

*Ингредиенты*

500 г дыни, 400 г отварного или жареного филе курицы, 25 г корня сельдерея, 200 г редиса, 50 г майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 10 г зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*

Вымыть дыню, срезать с нее корку, затем разрезать пополам поперек, удалить семена.

От одной половины отрезать кольцо, оставшуюся мякоть нарезать кубиками. Филе курицы мелко нарезать, смешать с дыней. Редис и сельдерей вымыть, очистить, нашинковать, добавить в салат, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и охладить. Яйцо очистить, нарезать кружочками. Перед подачей к столу заправить салат майонезом, выложить на блюдо дынное кольцо, в середину – салат. Украсить его кружочками яйца и вымытыми веточками петрушки.

## **Салат из курицы с ананасами и кукурузой**

*Ингредиенты*

250 г консервированных ананасов, 450 г отварного филе курицы, 200 г консервированной кукурузы, 50 г майонеза, 20 г зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*

Отварное филе курицы и ананасы нарезать мелкими кусочками, смешать, добавить кукурузу, посолить и поперчить по вкусу, охладить. Перед подачей к столу заправить майонезом и украсить вымытыми веточками петрушки.

## **Салат с курицей, красной фасолью, яйцом и грибами**

*Ингредиенты*

200 г консервированной красной фасоли, 250 г консервированных грибов, 400 г отварного филе курицы, 50 г майонеза, 15 г зелени укропа и петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*

Отварное филе курицы нарезать маленькими кусочками, добавить консервированную фасоль, мелко нарезанные грибы, перец и соль по вкусу, перемешать и охладить. Яйцо очистить, нарезать дольками. Перед подачей к столу заправить салат майонезом, украсить дольками яйца и вымытыми веточками укропа и петрушки.

## **Салат с корейским соусом**

*Ингредиенты*

500 г филе курицы, 50 мл растительного масла, 300 г белокочанной капусты, 5 г чеснока, 3 яйца, 200 мл корейского соуса, 150 г репчатого лука, 150 г моркови, 10 г зелени петрушки, соль и специи по вкусу.

*Способ приготовления*

Филе курицы нарезать небольшими кусками, жарить на растительном масле (использовать 35 мл) до готовности. Белокочанную капусту вымыть и нашинковать, морковь и репчатый лук очистить, вымыть, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйца взбить миксером в пену, жарить массу на оставшемся масле, пока она не подрумянится. Полученный омлет нарезать длинными узкими полосками. Соединить курицу с луком и чесноком, нагревать на слабом огне 3 мин. Переложить продукты в глубокую посуду, добавить капусту, морковь и омлет. Залить все корейским соусом, добавить соль и специи по вкусу, тщательно перемешать и поставить под гнет на 12 ч. Перед подачей к столу охладить и украсить вымытыми веточками петрушки.

## **Салат с курицей, чесноком, орехами и яйцами**

*Ингредиенты*

400 г отварного филе курицы, 5 г чеснока, 100 г грецких орехов, 50 г майонеза, 10 г зелени петрушки, 3 сваренных вкрутую яйца, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*

Отварное филе курицы мелко нарезать. Яйца очистить, отделить желтки от белков. Белки мелко нарубить. На широкое блюдо выложить слой яичных белков, на него – филе курицы. Чеснок очистить, вымыть, истолочь в ступке. Грецкие орехи мелко нарубить. Из чеснока с грецкими орехами приготовить соус, смешав их с майонезом, солью и перцем. Полить салат этим соусом и посыпать измельченными яичными желтками. Перед подачей к столу салат охладить и украсить вымытыми веточками петрушки.

## **Заливное из курицы**

*Ингредиенты*

500 г куриных окорочков, 100 г моркови, 2–3 лавровых листа, 50 г желатина, 2 сваренных вкрутую яйца, 20 г зелени укропа и петрушки, 50 мл готовой горчицы, 20 г тертого хрена, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*

Окорочка промыть, снять с них кожу и жировую прослойку, залить 1 л воды и варить до готовности. Затем окорочка вынуть, отделить мясо от костей, нарезать соломкой, бульон процедить. Добавить в него соль и перец по вкусу, выложить кости от окорочков, очищенную и вымытую целую морковь и лавровый лист, варить до готовности моркови. Вареную морковь нарезать кружочками. Если осталось мало бульона, можно добавить в него немного кипятка. Отдельно в чашке замочить желатин в 100 мл теплой воды. Когда он набухнет, соединить его с процеженным бульоном (использовать 700 мл). На слабом огне нагревать смесь, пока не растворится желатин, затем снять с огня и охладить. Яйца очистить, нарезать кружочками.

В подготовленные для заливного формочки налить холодный бульон с желатином слоем 1–1,5 см (использовать  $\frac{1}{2}$ ), дать желе немного застыть. Мясо курицы выложить на слой желе, добавить кружочки яиц, украсить вымытыми веточками укропа и петрушки.

Залить продукты оставшимся бульоном с желатином, поставить в холодильник для застывания.

Подавать заливное к столу с горчицей, смешанной с тертым хреном.

## **Паштет из курицы и масла**

### *Ингредиенты*

500 г куриных окорочков, 150 г тертого сыра (твердого или плавленого), 60 г сливочного масла, 100 г моркови, соль и специи по вкусу.

### *Способ приготовления*

Окорочка промыть и припустить в 300 мл несоленой воды до готовности. Отделить филе курицы от костей и пропустить через мясорубку. Оставшийся бульон процедить. Морковь вымыть и отварить отдельно до готовности, затем очистить и размять до консистенции пюре. Соединить мясо курицы с сыром, добавить морковное пюре, размягченное сливочное масло и столько же бульона, в котором тушилось мясо. Все тщательно перемешать, взбить, добавить по вкусу специи и соль. Переложить в удобную посуду с плотной крышкой и охладить. Этот паштет можно использовать для приготовления бутербродов.

## **Закуска из мяса курицы в желе**

### *Ингредиенты*

500 г куриных окорочков, 50 г майонеза, 25 г сахара, 200 г соленых огурцов, 250 г вареного картофеля, 200 г вареной моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 150 г консервированного зеленого горошка, 15 г зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

*Для желе:* 25 г желатина, 50 г майонеза.

### *Способ приготовления*

Куриные окорочка промыть, снять с них кожу и жир, залить 1 л воды и отварить до готовности. Затем отделить мясо от костей и нарезать кусочками. Майонез растереть с сахаром, добавить мелко нарезанные соленые огурцы, очищенный и нарезанный соломкой картофель, а также очищенную и нашинкованную морковь. Яйца очистить и нарубить, добавить вместе с консервированным зеленым горошком к остальным продуктам. Все аккуратно перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить желе: залить желатин 120 мл воды и поставить в теплое место на 30–40 мин. Когда желатин разбухнет, смешать массу с майонезом. Выложить на середину блюда мясо курицы, посолить и приправить перцем по вкусу, залить смесью желатина с майонезом. Вокруг разложить гарнир из овощей с майонезом. Украсить блюдо вымытыми веточками укропа и петрушки, поставить в холодильник на 1 ч для застывания.

## **Холодная закуска из мяса курицы**

### *Ингредиенты*

500 г куриных окорочков, 100 г репчатого лука, 25 г куриного жира, 2 сваренных вкрутую яйца, 150 г тертого сыра, 80 г майонеза, 30 г зелени укропа и петрушки, 60 г вареной моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Куриные окорочка промыть, удалить кожу и жир, залить 500 мл воды и отварить до готовности. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и пассеровать в вытопленном курином жире. Вареную морковь очистить, нарезать звездочками и кружочками. Мясо курицы отделить от костей, пропустить через мясорубку, добавить лук вместе с жиром, на котором он жарился. Затем положить очищенные и мелко нарубленные яйца и тертый сыр. Все аккуратно перемешать, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом, украсить вымытой и измельчен-

ной зеленью укропа и петрушки. Вокруг салата выложить зеленый горошек, сверху украсить блюдо звездочками и кружками очищенной моркови.

## **Рулет из мяса курицы с кореньями, луком и морковью**

### *Ингредиенты*

500 г куриных окорочков, 5 г чеснока, 100 г корней петрушки и сельдерея, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г готовой горчицы, 30 г зелени укропа и петрушки, соль и специи по вкусу.

### *Способ приготовления*

Куриные окорочка промыть, срезать с них жир, осторожно удалить кости, сохраняя куски мякоти по возможности целыми. Филе слегка отбить, посолить и посыпать специями, натереть очищенным и измельченным чесноком.

Свернуть мясо в виде рулетиков и перевязать кулинарной нитью. Припустить подготовленные рулетики в небольшом количестве кипящей подсоленной воды. Коренья, морковь и репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать и добавить к рулетикам. Тушить все на среднем огне в течение 20 мин. Готовые рулетики вынуть, охладить и удалить нить. Перед подачей нарезать рулетики ломтиками, гарнировать тушеными овощами, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки, отдельно подать горчицу.

## **Рулетики из куриных грудок с грибами**

### *Ингредиенты*

500 г куриных грудок, 100 г репчатого лука, 25 мл оливкового масла, 100 г шампиньонов, 20 г жира, 100 г толченых грецких орехов, 100 г тертого сыра, 20 г зелени петрушки, соль и перец по вкусу.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.