



современная кулинария

ПТИЦА

ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ



Сборник рецептов

**Птица. Оригинальные
рецепты от профессионалов**

«Просвещение»

2013

Сборник рецептов

Птица. Оригинальные рецепты от профессионалов / Сборник рецептов — «Просвещение», 2013

Птица – не только очень вкусный, но и полезный продукт. Мясо курицы, утки, гуся, индейки богато белком и многими необходимыми нашему организму веществами. В книге представлены лучшие рецепты закусок и салатов, супов и горячих блюд из птицы от шеф-поваров известных российских ресторанов.

Содержание

Закуски	6
Карпаччо из цыпленка с соусом сациви	6
Карпаччо из куриного рулета с вялеными томатами и рукколой	8
Куриный рулет по-азиатски	9
Куриный галантин с фисташками	10
Копченая индейка а-ля вителло тоннато	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Птица. Оригинальные рецепты от профессионалов

© ООО «Шефик», 2013

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2014

* * *

Мясо птицы популярно с древнейших времен. Его всегда ценили за прекрасный вкус, мягкую и нежную текстуру. Мясо кур, индеек, уток, дичи содержит в среднем 20 % полноценных белков, богато витаминами и минеральными веществами, в большинстве своем имеет легкоплавкий жир, благодаря чему хорошо усваивается организмом, к тому же оно низкокалорийно. так что сегодня, это без преувеличения, универсальный продукт, из которого делают и закуски, и разнообразные горячие блюда.

А что хотели бы приготовить вы? Любимую курицу, праздничную индейку или, может быть, фаршированного яблоками гуся? В этой книге собраны рецепты блюд из разных видов птицы и, что называется, на любой вкус и случай: для семейного ужина и торжественного обеда с участием званных гостей, для приверженцев традиционной русской кухни и любителей экзотики... а чтобы результат трудов вас порадовал, нужно не только хорошо птицу приготовить, но для начала «правильно» ее купить.

Нежное мясо молодых птиц идеально подходит для жарки на плите или гриле. С возрастом оно становится более жестким, упругим (и, соответственно, требует более длительной готовки), правда при этом приобретает такой вкус, какой редко бывает у молодых особей. Вот почему, например, для варки бульона лучше использовать взрослую птицу. Определить возраст нетрудно: у молодых экземпляров клюв и кончик грудной кости на ощупь эластичны и легкогибаются, в то время как у старых они жесткие. правда, покупая упакованную птицу, будь то свежая или мороженная, придется положиться на этикетку и на то, что можно увидеть сквозь оболочку: у молодой птицы кожа должна выглядеть гладкой и не иметь волосков. Обратите также внимание на то, чтобы птица была упитанной (это один из основных показателей качества). и, наконец, следует убедиться в ее свежести: поверхность тушки должна быть упругой, кожа – сухой, без пятен, подкожный жир – без постороннего запаха...

Ну что ж, надеемся, вы полностью готовы – осталось купить и приготовить птицу по выбранному рецепту. Успехов на кухне и приятного аппетита!

Закуски

Карпаччо из цыпленка с соусом сациви

296 ккал

40 мин

Филе куриных бедер – 700 г

Желатин – 10 г

Соль, перец

Для соуса сациви

Грецкие орехи очищенные – 200 г

Репчатый лук – 150 г

Чеснок – 2 зубчика

Сливочное масло – 50 г

Пшеничная мука – 30 г

Кориандр – 1 г

Сунели – 1 г

Черный перец горошком – 5 г

Куриный бульон – 200 мл

Кинза – 10 г

Соль

Приготовить соус сациви:

– Орехи, лук и чеснок пропустить 2 раза через мясорубку.

– Обжарить ореховую смесь на сливочном масле, на слабом огне с добавлением муки.

– Влить куриный бульон, приправить солью и специями, довести до кипения (соус должен загустеть).

– В остывший соус добавить рубленую кинзу и перемешать.

Филе курицы посолить и поперчить, положить в миску, добавить замоченный в холодной воде желатин и перемешать. Завернуть мясо с желатином в пищевую пленку в виде колбаски. Готовить на пару в течение 20 минут. Остудить и нарезать кружочками толщиной 3 мм.

Выложить соус сациви на блюдо, сверху уложить ломтики цыпленка и украсить зеленью кинзы.



Карпаччо из куриного рулета с вялеными томатами и рукколой

165 ккал

1 ч + охлаждение

Куриное филе – 800 г

Чеснок – 3 зубчика

Лавровый лист – 2 шт.

Оливковое масло – 60 мл

Вяленые помидоры – 60 г

Руккола – 80 г

Соль, перец

Куриное мясо посолить, добавить чеснок, лавровый лист и свернуть в рулет при помощи пищевой пленки. Затем обернуть в фольгу и варить на слабом огне 35–40 минут.

Остудить рулет в течение 5 часов, после чего нарезать тонкими ломтиками.

Выложить карпаччо на тарелку, полить оливковым маслом, посыпать свежемолотым перцем, добавить вяленые помидоры и украсить рукколой.

Традиционное карпаччо – блюдо из тонко нарезанных кусочков сырого мяса, как правило, говяжьего филе. Автор оригинального рецепта, владелец культового венецианского бара Harry's Джузеппе Чиприани, разработал его в середине прошлого века специально для одной своей посетительницы, которой врачи запретили есть мясо, прошедшее тепловую обработку. Сегодня термин «карпаччо» применяется как термин, обозначающий способ подачи в виде тонкой нарезки ломтиками, включая мясо, рыбу, овощи, грибы, фрукты и др.

Куриный рулет по-азиатски

207 ккал

45 мин

Филе куриной грудки – 800 г
Лапша соевая – 40 г
Репчатый лук – 50 г
Оливковое масло – 100 мл
Шпинат свежий – 80 г
Морковь – 80 г
Сладкий перец (трех цветов) – 80 г
Мирин – 200 мл
Имбирь – 20 г
Соевый соус – 300 мл
Саке – 100 мл
Перец чили – 1 шт.
Зеленый лук – 50 г
Кунжут – 10 г
Соль, перец

Куриные грудки отбить до средней толщины, посолить и поперчить. Лапшу отварить до готовности и промыть в холодной воде, откинуть в дуршлаг.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на части оливкового масла со шпинатом. переложить на бумажную салфетку. Грибы нарезать крупной соломкой. Морковь бланшировать и нарезать средней соломкой. так же нарезать и сладкий перец.

На отбитые грудки выложить по центру отварную лапшу, нарезанные грибы, морковь, перец и обжаренный шпинат. Свернуть в рулеты. Обжарить их со всех сторон до золотистого цвета на оливковом масле, затем переложить на смазанный маслом противень и поставить на 10–12 минут в духовку при 180 °С.

Смешать в сотейнике мирин, тертый имбирь, соевый соус и саке; поставить на средний огонь и выпарить на треть. Перец чили нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать.

Готовый рулет нарезать на кусочки, выложить на тарелку и полить процеженным соусом. Сверху посыпать кунжутом, перцем чили и зеленым луком.

Куриный галантин с фисташками

193 ккал

2 ч

Лук-шалот – 4 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Топленое масло – 4 ст. л.
Белые грибы – 150 г
Тимьян – 4 веточки
Куриный фарш – 1 кг
Телячий язык (отварной) – 100 г
Фисташки (очищенные жареные) – горсть
Сливки 33 % – 100 г
Курица – 1 шт.
Соль, перец

Для мармелада

Свежевыжатый апельсиновый сок – 500 мл
Лук-шалот – 4 шт.
Мед – 2 ст. л.
Тимьян – 2 веточки
Душистый перец горошком – 3 шт.

Мелко нарезанные лук и чеснок обжарить на топленом масле вместе с мелко нарубленными грибами и дать остыть.

У тимьяна обобрать цветки, смешать с куриным фаршем, добавить обжаренные грибы, лук и чеснок, нарезанный тонкими квадратиками телячий язык и фисташки. Приправить солью и перцем, влить сливки и хорошенько вымешать.

Из курицы аккуратно вырезать каркас, чтобы тушка была целая, но без костей.

Посолить и поперчить ее, наполнить плотно куриным фаршем, отверстие зашить ниткой. Варить на среднем огне под крышкой 1,5–2 часа до готовности курицы. Оставить остывать в бульоне.

Приготовить апельсиновый мармелад: соединить все его ингредиенты (лук-шалот предварительно нарезать мелкими кубиками), уварить смесь до густой консистенции и дать остыть.

Куриный галантин нарезать ломтиками и подать с апельсиновым мармеладом.



Копченая индейка а-ля вителло тоннато

270 ккал

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.