



Разнообразные салаты и закуски

Ароматное жаркое и паштеты

Наваристые супы и бульоны

Поджаристые отбивные и котлеты

Сытные запеканки и жульены

Пышные пироги и ватрушки

Сочные БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ



Мамочкина вкуснятина

Сочные блюда из курицы

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

2016

УДК 641/642
ББК 36.991

Сочные блюда из курицы / Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016 — (Мамочкина вкуснятина)

ISBN 978-5-9910-3604-7

Курица – доступный и полезный продукт, который быстро и легко готовится. Это идеальный вариант легкого ужина, который можно быстро соорудить после работы, отличная идея сообразить что-то вкусненькое для неожиданных гостей. Нежнейшие отбивные из курочки, ароматные котлетки, окорочка гриль с золотистой корочкой, хрустящие наггетсы, аппетитное филе с грибами, овощами и фруктами, куриные запеканки с тающей сырной корочкой, фаршированная курочка с самыми разнообразными начинками! Выбирайте!

УДК 641/642
ББК 36.991

ISBN 978-5-9910-3604-7

, 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016

Содержание

Введение	7
Салаты	8
Салат «Цезарь»	9
Салат «Сырные сугробы»	10
Салат «Гнездо глухаря»	11
Салат из куриной грудки с горчичной заправкой	12
Салат с курицей, помидорами и ананасами	13
Салат «Курица с шампиньонами под шубой»	14
Французский салат с курицей и маринованными грибами	15
Салат с копченой курицей, помидорами и сыром	16
Салат «Подсолнух»	17
Салат «Хрустящий»	18
Сытный куриный салат с морковью и орехами	19
Салат с курицей и вешенками	20
Салат из цыпленка с грибами	21
Салат овощной с курицей	22
Салат из куриных сердечек с сельдереем	23
Салат с курицей и фруктами	24
Салат с куриной печенью	25
Салат из курицы с орехами	26
Салат из курицы с грибами и сыром	27
Салат с куриным филе и малиной	28
Салат диетический	29
Салат из курицы с черносливом и кинзой	30
Салат из цыпленка с грушей	31
Оливье с куриным мясом	32
Закуски	34
Куриный балык	35
Холодец куриный	36
Холодный рулет из куриных грудок	37
Куриная грудка в пивном кляре	38
Блинные «мешочки» с жульеном	39
Помидоры, фаршированные курицей	40
Паштет из куриной печени	41
Куриная печень с грибами	42
Шаурма по-домашнему	43
Зеленый рулет с курицей	44
Куриный бургер с ананасом	45
Канapé «Сытные»	46
Канapé с курицей и огурцами	47
Канapé с пикантной курочкой	48
Канapé с курицей и овощами	49
Канapé с курицей, помидором и салями	50
Рулет с курицей и плавленым сыром	51
Первые блюда	52
Суп с курицей и помидорами	53

Суп «Курочка Ряба»	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Сочные блюда из курицы. Мамочкина вкуснятина!

Составитель: Попович Наталия Юрьевна

© DepositPhotos.com / Elinacious, cajoer, prezent, okkijan, sarsmis, bit245, robynmac, Nitrub, 2016

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2016

Введение

Блюда из куриного мяса одни из наиболее любимых на нашем столе. В этом мясе содержатся такие же белки и аминокислоты, как в свинине или говядине, но оно не такое жирное, лучше усваивается и считается диетическим продуктом. А какое оно вкусное! Нежнейшие отбивные из курочки, ароматные котлетки, окорочка гриль с золотистой корочкой, наггетсы, филе с грибами, овощами и фруктами, куриные запеканки с тающей сырной корочкой, фаршированная курочка с самыми разнообразными начинками – эти и другие блюда могут украсить не только повседневный, но и праздничный стол!

Еще одно неоспоримое преимущество использования куриного мяса заключается в том, что для приготовления блюд из него нужно совсем немного времени. Это идеальный продукт, чтобы после работы быстро приготовить ужин или что-то вкусненькое для неожиданных гостей.

Нужно отметить, что и цена на курочку гораздо ниже, чем на телятину или свинину, и позволить себе вкусные блюда из курицы можно даже при скромных доходах.

В этой книге мы предлагаем рецепты самых разнообразных блюд из курицы, как простых и не требующих много времени для приготовления, так и таких, которым нужно уделить чуть больше внимания. Все они неизменно вкусны и наверняка понравятся вам и вашим близким.

Готовьте с удовольствием!

Салаты



Салат «Цезарь»



100 г куриного филе, 8–10 листьев салата, 1 ст. л. сыра (лучше пармезана), 15 г сухариков, 15 г анчоусов, 2 зубчика чеснока, помидоры черри, 150 г майонеза, 80 мл растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу



Куриное филе посолить, поперчить, обжарить с двух сторон в сковороде с растительным маслом (1–2 ст. л.), затем нарезать ломтиками. Можно обжарить предварительно замаринованное филе на гриле, а потом нарезать. Отложить один лист салата для украшения, остальные нарезать, переложить в миску, заправить соусом: смешать майонез, растительное масло, чеснок, анчоусы, посолить, поперчить и взбить в блендере. Листья салата с соусом выложить в салатник, сверху распределить сухарики, обжаренную куриную грудку и посыпать тертым сыром. Украсить блюдо листиком салата и помидорами черри.

Салат «Сырные сугробы»



300 г отварного куриного мяса, 300–400 г шампиньонов, 5–6 отварных яиц, 50–70 г сыра, 1 зубчик чеснока, 3–4 ст. л. рубленого зеленого лука, 4–5 ст. л. майонеза, 2–3 ст. л. растительного масла, соль

Шампиньоны нарезать, обжарить в растительном масле. Отварное куриное мясо нарезать кубиками, выложить на дно салатника, посыпать зеленым луком, полить майонезом. Сверху выложить обжаренные шампиньоны, полить майонезом. Отварные яйца разрезать на половинки, аккуратно вынуть желтки, размять их с измельченным чесноком, солью и 1 ст. л. майонеза. Желтковой массой наполнить половинки яиц, выложить их на поверхность салата разрезом вниз, полить майонезом и посыпать тертым сыром.

Салат «Гнездо глухаря»



200 г отварного куриного филе, 400 г картофеля, 300 г моркови, 100 г репчатого лука, 5–6 веточек укропа, 5–6 отварных яиц, 150 г майонеза, 5–6 ст. л. растительного масла, специи по вкусу, соль

Картофель и морковь нарезать тонкой соломкой, лук – полукольцами. Овощи по очереди обжарить в небольшом количестве масла, выложить на салфетку, чтобы стек лишний жир. Отварное куриное мясо нарезать крупными кусками, затем разделить на волокна. Белки отварных яиц отделить от желтков, нарезать соломкой. Обжаренные овощи смешать с мясом, белками, заправить майонезом, аккуратно перемешать, посолить и поперчить. Салат выложить на сервировочное блюдо отдельными порциями, в центре каждой порции сделать углубление, придав форму гнезда. Желтки растереть с майонезом и мелко нарубленным укропом. Из полученной массы сформовать небольшие шарики и положить их в углубления.

Салат из куриной грудки с горчичной заправкой



450 г отварного куриного филе, 300 г мелких шампиньонов, 300 г помидоров, 150 г болгарского перца, 130 г красного лука, 5–6 веточек петрушки, 1 зубчик чеснока, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. зернистой горчицы, ½ ч. л. сахара, соль, перец по вкусу

Отварное куриное филе нарезать поперек волокон кусочками длиной 3–4 см и толщиной 5 мм. В большой салатной миске соединить мясо, обжаренные грибы, нарезанные дольками помидоры, нарезанный тонкими кольцами лук, полоски очищенного болгарского перца и измельченную зелень петрушки. Заправить салат соусом: взбить в однородную массу растительное масло, уксус, горчицу, перец, соль, сахар, измельченный чеснок. Салат украсить зеленью.

Салат с курицей, помидорами и ананасами



200 г куриного филе, 300 г ананасов, 200 г шампиньонов, 80 г лука, 100–120 г помидоров, 6–8 оливок, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. майонеза, листья салата для украшения, соль, специи

Куриное филе отварить, остудить и мелко нарезать. Ананасы нарезать кубиками со стороной 1 см. Лук измельчить и обжарить, через 5 мин добавить шампиньоны и продолжать готовить, пока не выпарится жидкость, остудить. Все смешать, добавить мелко нарезанные оливки и помидоры, нарезанные дольками. Салат заправить майонезом, посолить и поперчить, добавить лимонный сок, украсить листьями салата.

Салат «Курица с шампиньонами под шубой»



300 г отварного куриного филе, 300 г шампиньонов, 100 г свежих огурцов, 6–8 веточек укропа или петрушки, 2 отварных яйца, 200 г сыра, 100 г майонеза, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль

Шампиньоны нарезать небольшими кусочками, обжарить в растительном масле, посолить, поперчить. Отварное куриное мясо и свежие огурцы нарезать кубиками. Сыр и яйца натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый слой майонезом: куриное филе, обжаренные шампиньоны, сыр, огурцы, яйца. Поверхность салата смазать майонезом и украсить зеленью.

Французский салат с курицей и маринованными грибами



200 г отварного куриного филе, 300–400 г маринованных грибов, 300 г отварного картофеля, 300 г отварной моркови, 100 г репчатого лука, 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла, зелень

Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Маринованные грибы нарезать небольшими кусочками, соединить с обжаренным луком. Отварное куриное филе и картофель нарезать кубиками. Отварную морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить на блюдо слоями, смазывая майонезом: грибы с луком, половина картофеля, куриное мясо, морковь, оставшийся картофель. Верх салата смазать майонезом и украсить зеленью.

Салат с копченой курицей, помидорами и сыром



200 г копченых окорочков, 250–300 г помидоров, 100–150 г болгарского перца, 100 г сыра, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 8–10 веточек укропа или петрушки, майонез, соль, перец по вкусу

Копченое мясо и помидоры нарезать небольшими кусочками. Перец и сыр нарезать мелкими кубиками. Орехи, чеснок и зелень мелко нарубить. Все ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Салат украсить ломтиками болгарского перца.

Салат «Подсолнух»



200 г отварного куриного мяса, 200 г шампиньонов, 100 г маслин без косточек, 250 г консервированной кукурузы, 3 отварных желтка, 100 г сыра, 1 упаковка чипсов, 100–150 г майонеза, растительное масло, соль



Шампиньоны нарезать, обжарить в растительном масле. Отварное куриное мясо нарезать небольшими кубиками. Отварные желтки и сыр натереть на терке по отдельности. Подготовленные продукты выложить в круглый салатник слоями, поливая каждый слой майонезом: куриное мясо; обжаренные шампиньоны; консервированная кукуруза; сыр; желтки. По краю салата выложить чипсы как «лепестки подсолнуха». Центр заполнить колечками маслин.

Салат «Хрустящий»



250 г отварного куриного филе, 300 г огурцов, 100–120 г лука, 3 зубчика чеснока, 6–8 листьев салата, 150 г сулугуни или брынзы, 200 г белого батона, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец, соль

Батон нарезать кубиками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Лук нашинковать полукольцами, обдать кипятком, отжать. Отварное куриное филе нарезать кубиками, огурцы – соломкой. Листья салата крупно нарезать, сулугуни или брынзу мелко нарубить. Для заправки растительное масло смешать с уксусом, солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Подготовленные ингредиенты соединить, полить заправкой, аккуратно перемешать. Сухарики добавить перед подачей на стол, чтобы они оставались хрустящими.

Сытный куриный салат с морковью и орехами



*500 г куриного филе, 450–500 г моркови, 150–180 г лука,
100 г измельченных ядер грецких орехов, растительное масло, майонез, соль*

Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать небольшими кусочками. Лук и морковь очистить, лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке. Разогреть растительное масло и обжарить лук с морковью в сковороде до золотистого цвета. Салат выложить слоями в глубокий салатник: курица, морковь с луком, майонез, курица. Чередовать слои, пока не закончатся ингредиенты. Салат смазать майонезом и посыпать орехами.

Салат с курицей и вешенками



300 г отварного филе курицы, 300 г картофеля, 250 г вешенок, 8–10 помидоров черри, зелень, растительное масло, соевый соус, соль, специи

Куриное филе нарезать полосками. Вешенки разделить, обжарить в растительном масле с двух сторон и нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать брусочками, обжарить в растительном масле. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Зелень вымыть и измельчить. Осторожно смешать картофель, грибы, курицу, выложить в салатник, сбрызнуть соевым соусом, посыпать специями, украсить зеленью и половинками помидоров черри.

Салат из цыпленка с грибами



300 г отварного мяса цыпленка, 150 г грибов, 100 г отварного картофеля, 100 г рукколы, растительное масло, лимонный сок, молотый черный перец, соль



Грибы нарезать половинками, обжарить в масле, посолить, поперчить. Отварное мясо и картофель нарезать. Для заправки масло смешать с лимонным соком, солью и перцем. Подготовленные продукты соединить, полить заправкой и аккуратно перемешать. Готовый салат украсить листьями рукколы.

Салат овощной с курицей



250 г куриного филе, 200 г помидоров, 400 г зеленого салата, 120 г оливок, 100 г лука, 2–3 зубчика чеснока, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Куриное филе отварить, нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нарезать и пассеровать в растительном масле с добавлением куриного бульона, оставшегося после варки филе, в течение 5–7 мин. Помидоры и оливки нарезать кусочками. Листья салата нарвать руками. Подготовленные продукты соединить, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить соусом: сметану соединить с майонезом, добавить пропущенный через пресс чеснок, тщательно перемешать. Салат украсить по своему вкусу и дать настояться в холодильнике 2 часа.

Салат из куриных сердечек с сельдереем



250 г куриных сердечек, 200 г моркови по-корейски, 200 г корня сельдерея, 150 г лука, 3–4 веточки укропа, 3 ст. л. майонеза, растительное масло, молотый перец, кориандр, мускатный орех, соль по вкусу

Куриные сердечки отварить, очистить от оболочек, разрезать на 2–4 части. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Лук нашинковать, обжарить в растительном масле до прозрачности, выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Морковь по-корейски, сельдерей, обжаренный лук и сердечки смешать. Добавить специи, соль, майонез, аккуратно перемешать. Салат украсить веточками укропа.

Салат с курицей и фруктами



300 г куриного филе (отварного или гриль), 200 г яблок, 100 г твердых груш, 100 г консервированных ананасов, листья салата, зелень петрушки, 1 ст. л. майонеза, 2–3 ст. л. сметаны, молотый перец, кориандр, соль по вкусу



Куриное филе нарезать небольшими кубиками. Яблоки и груши очистить от сердцевины и кожуры, нарезать кубиками или небольшими ломтиками. С консервированных ананасов слить сироп, если нужно – нарезать. Смешать мясо и фрукты, добавить зелень петрушки, соль и специи. Заправить салат смесью майонеза и сметаны, осторожно перемешать, выложить на блюдо, украшенное листьями салата.

Салат с куриной печенью



250 г куриной печени, 50–80 г соленых огурцов, 100 г лука, 3 яйца, 70–100 г сыра, 2–3 ст. л. майонеза, растительное масло, соль и специи по вкусу

Куриную печень обжарить в растительном масле до готовности, нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать не слишком мелкими кубиками, обжарить в растительном масле отдельно. Яйца сварить вкрутую, нарезать дольками. Сыр нарезать тонкими брусочками или натереть на крупной терке. Смешать лук, печень, сыр, яйца, заправить майонезом, солью и специями. Соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками и украсить салат, можно также добавить зелень петрушки или укропа.

Салат из курицы с орехами



150 г отварного мяса курицы, 100 г картофеля, 100 г апельсинов, 100 г грецких орехов, 60–80 г свежих огурцов, 40 г зеленого горошка, 80–100 г майонеза, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

Отварное мясо курицы нарезать мелкими кубиками, посолить и смешать с поджаренными на сливочном масле и измельченными орехами. Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек. Салат посолить, заправить майонезом, перемешать, выложить горкой в салатник и украсить дольками апельсинов.

Салат из курицы с грибами и сыром



500 г отварного куриного филе, 200 г отварных шампиньонов, 100–120 г корня сельдерея, 100–120 г помидоров, 1 ст. л. зеленого горошка, 3 ст. л. тертого сыра, 100 г майонеза, соль по вкусу

Мясо нарезать соломкой, шампиньоны – небольшими ломтиками. Корень сельдерея очистить и измельчить. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек и тертый сыр, посолить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Готовый салат выложить в салатник, украсить ломтиками помидоров и шляпками грибов.

Салат с куриным филе и малиной



300 г куриного филе гриль, 100 г малины, 100 г помидоров черри, 70 г сыра, 2 веточки базилика, 6–7 листьев салата, соевый соус



Куриное филе нарезать ломтиками. Помидоры черри разрезать на половинки. Сыр нарезать небольшими кубиками. Базилик вымыть, отделить листики от стебля. 3–4 листа салата нарезать кусочками. Целые листья салата выложить на блюдо. Кусочки курицы смешать с нарезанными листьями салата, базиликом, помидорами черри и сыром, сбрызнуть соевым соусом. Салат выложить на блюдо поверх листьев салата, украсить ягодами малины.

Салат диетический



300 г отварного куриного филе, 150 г отварного картофеля, 100 г болгарского перца, 150 г свежих огурцов, 1 помидор, 2 отварных яйца, по 4–5 веточек петрушки и укропа, 3–4 ст. л. сметаны, соль и специи по вкусу

Куриное филе, отварной картофель, огурцы и яйца нарезать кубиками. Перец очистить от плодоножки и сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, добавить специи, заправить сметаной (желательно нежирной), аккуратно перемешать и выложить в салатник. Салат украсить зеленью, дольками помидоров и кружочками свежих огурцов.

Салат из курицы с черносливом и кинзой



300 г отварной куриной грудки, 200 г отварного картофеля, 100 г чернослива, 1 зубчик чеснока, 2–3 веточки кинзы, 250 г натурального йогурта, 50 г майонеза, лимонный сок и соль по вкусу

Чернослив промыть, залить кипятком, оставить на 15 мин. Затем воду слить, чернослив нарезать кусочками. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в глубокий салатник. Мясо нарезать кубиками, добавить к картофелю, аккуратно перемешать, всыпать чернослив. Для приготовления заправки измельчить чеснок, смешать с нарезанной кинзой, йогуртом и майонезом. Взбить миксером до однородной массы, добавить лимонный сок. Приготовленной заправкой полить салат.

Салат из цыпленка с грушей



600–700 г цыпленка, 200 г куриной печени, 5 крупных твердых груш, 4–5 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. горчицы, 150 г сметаны, листья салата, молотый черный и красный перец, соль по вкусу

Цыпленка запечь в духовке или на гриле. Отделить мясо от костей и кожи, нарезать одинаковыми кусочками и положить в глубокий салатник. Груши очистить, удалить сердцевину с семенами, нарезать такими же кубиками, как мясо, сразу полить лимонным соком, чтобы не потемнели, смешать с мясом. Печень обжарить до готовности, размять вилкой, добавить 1 ст. л. лимонного сока, горчицу, молотый перец, соль и взбитую сметану. Смешать все подготовленные ингредиенты, посыпать молотым перцем, украсить листьями салата.

Оливье с куриным мясом



250 г куриного филе, 100 г маринованных грибов, 200 г картофеля, 50 г моркови, 4 яйца, 150 г консервированного горошка, 200 г лука, зелень, 200–250 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Куриное мясо отварить или запечь в рукаве, остудить, нарезать кубиками. Отварить яйца, картофель и морковь, нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Маринованные грибы нарезать небольшими кусочками. С консервированного горошка слить жидкость. Смешать все подготовленные продукты, посолить и поперчить по вкусу. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать, выложить горкой на блюдо и украсить зеленью.



Закуски



Куриный балык



600–700 г куриных грудок, 50 мл коньяка, 10 лавровых листьев, 1½ ст. л. смеси пряных трав, 1½ ст. л. смеси перцев, 250 г крупной соли

Куриные грудки тщательно промыть, обсушить. В отдельной посуде смешать специи, соль и коньяк. На дно посуды выложить половину приготовленной ароматной смеси. На нее уложить куриные грудки и поверх них распределить оставшуюся смесь. Посуду плотно обтянуть пищевой пленкой или закрыть крышкой и поставить в холодильник на 24 ч. После этого куриные грудки хорошо промыть, обсушить, завернуть в марлю или полотняную салфетку и выдержать в холодильнике 12–16 ч. Подавать, нарезав тонкими ломтиками.

Холодец куриный



1,5–2 кг курицы, 150 г моркови, 60 г корня петрушки, 200 г консервированного зеленого горошка, 6–7 веточек петрушки, 1–1½ ст. л. желатина, лавровый лист, соль, перец, специи по вкусу



Курицу вымыть, разрезать на куски, положить в кастрюлю с водой, поставить на огонь. Добавить очищенную целую морковь и корень петрушки, посолить и варить до готовности. В конце варки добавить специи. Готовую курицу вынуть из бульона, отделить мясо от костей, нарезать небольшими кусочками. В форму для холодца уложить промытую зелень петрушки, нарезанную отварную морковь, куриное мясо, консервированный зеленый горошек. Бульон, в котором варилась курица, процедить, добавить желатин и слегка подогреть, чтобы он полностью растворился. Залить куриное мясо с овощами. Поставить форму в холодильник, чтобы холодец застыл.

Холодный рулет из куриных грудок



1 кг куриного филе, 300 г болгарского перца, 200 г лука-порей, 200 г сыра, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Отделить мясо от костей и отбить. Болгарский перец и лук-порей вымыть, крупно нарезать. Сыр натереть. Выложить куски мяса внахлест так, чтобы образовался пласт размером 15 × 20 см. Сверху распределить нарезанный болгарский перец и лук-порей, посыпать тертым сыром. Пласт свернуть рулетом, завернуть в фольгу, смазанную растительным маслом. Запекать в духовке при температуре 180–200 °С, затем полностью охладить. Подавать, нарезав рулет ломтиками толщиной 3–4 см, с соусом по вкусу.

Куриная грудка в пивном кляре



1 кг куриного филе, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, 200 мл пива, мука, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. соевого соуса, соль и специи по вкусу

Нарезать филе, слегка отбить, накрыв пленкой, добавить измельченный чеснок, растительное масло, лимонный сок, соевый соус, соль, специи, перемешать и оставить на 1 ч. Для кляра смешать пиво, яйца, соль и столько муки, чтобы тесто не было слишком жидким или густым. Обмакнуть филе в кляр и обжарить по 4–5 мин с каждой стороны до румяной корочки.

Блинные «мешочки» с жюльеном



8–10 несладких блинов, 300 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 60–80 г красного лука, 8–10 перьев зеленого лука, 100 г сыра, 50 г майонеза, 3–4 ст. л. растительного масла, специи по вкусу, соль

Куриное филе мелко нарезать, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Отдельно обжарить шампиньоны и лук, соединить с куриным филе. Добавить тертый сыр, майонез, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Массу выложить в жаропрочную посуду и поставить на несколько минут в микроволновку или духовку, чтобы сыр расплавился. Приготовленную начинку выложить на середину каждого блинчика, завернуть их в виде мешочков и перевязать перьями зеленого лука. Подавать со сметаной.

Помидоры, фаршированные курицей



150–200 г куриного филе, 500–600 г помидоров, 2–3 ст. л. рубленой зелени, 70–90 г сыра, 100 г майонеза, 3–4 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу



Помидоры вымыть, срезать верхушку, аккуратно вынуть сердцевину. Для начинки куриное филе нарезать мелкими кубиками, обжарить до готовности, посолить, поперчить. Подготовленные помидоры наполнить начинкой, полить майонезом, посыпать зеленью и тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 200 °С 5–7 мин, затем остудить и украсить зеленью.

Паштет из куриной печени



500–600 г куриной печени, 300 г репчатого лука, 150 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль

Куриную печень отварить, остудить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до прозрачности, смешать с печенью. Добавить мягкое сливочное масло, соль, перец, тщательно перемешать. Сформовать из массы батон, обернуть пищевой пленкой и поместить в холодильник на 1–2 часа.

Куриная печень с грибами



500 г куриной печени, 300 г шампиньонов, 100 г лука, ½ стручка красного болгарского перца, 100 мл белого сухого вина, 70 мл куриного бульона, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотой паприки, соль, специи по вкусу

Поджарить печень на сковороде с 2 ст. л. масла, влить бульон, тушить 5 мин и снять с огня. Отдельно на 2 ст. л. масла поджарить нарезанные лук, грибы и болгарский перец. Добавить печень, вино, специи и тушить без крышки 10 мин на слабом огне. Посыпать зеленью и подать на стол.

Шаурма по-домашнему



500 г куриного филе, 700–800 г помидоров, 500 г огурцов, 70 г красного лука, зелень, 4–5 небольших лавашей, 100 г майонеза, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. специй по вкусу, соль

Куриное филе мелко нарезать, обжарить в растительном масле, посолить, добавить специи. Помидоры, огурцы, лук и зелень мелко нарезать, добавить к мясу. Майонез соединить со специями, полить подготовленные продукты и аккуратно перемешать. Начинку выложить на листы лаваша и свернуть в виде конвертиков.

Зеленый рулет с курицей



500 г отварного куриного филе, 500 г брокколи, 120 г лука, 4 яйца, 6 ст. л. муки, ½ ч. л. разрыхлителя, 150 г майонеза, растительное масла, ½ ч. л. соли, перец

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде в течение 8–10 минут, дать остыть, измельчить блендером в пюре. Добавить муку, разрыхлитель, взбитые яйца, соль и перемешать. Отварное куриное филе нарубить, смешать с майонезом, поперчить, посолить. Добавить мелко нарубленный и обжаренный лук, перемешать. Противень застелить пергаментной бумагой, смазанной растительным маслом, выложить массу из брокколи в форме прямоугольника толщиной 1–1,5 см и выпекать в духовке примерно 30 мин, до готовности. Немного остудить, снять пергаментную бумагу, на остывший пласт выложить массу из курицы, разровнять, свернуть рулетом и охладить.

Куриный бургер с ананасом



700 г куриного филе, 120–150 г помидоров, 60 г огурцов, 150 г ананасов, 30 г красного лука, 40–50 г сыра, 1 зубчик чеснока, 4 булочки для бургеров, по 5–6 веточек петрушки и укропа, листья салата, 200 мл йогурта без добавок, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. лимонного сока, 3 ч. л. горчицы, 3 ст. л. муки, соль, специи



Филе нарезать кусками, добавить масло, соль, специи и измельчить в фарш блендером. Для соуса измельчить огурец, укроп, петрушку, добавить пропущенный через пресс чеснок, йогурт, лимонный сок, соль, специи и взбить. Готовый соус оставить на 10 мин, чтобы настоялся. Из фарша сформовать котлеты по размеру булочек, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до готовности. Колечки консервированного ананаса обсушить и обжарить в растительном масле. Когда котлеты будут готовы, выложить на каждую кусочек сыра, накрыть сковороду крышкой и подержать еще 3–5 мин. Булочку разрезать вдоль на 2 части, нижнюю смазать горчицей, положить лист салата, 2 кусочка помидора, котлету с сыром, ананас, полить соусом, положить еще один лист салата, 2 кольца красного лука и накрыть второй половиной булочки. Булочку можно немного подогреть в микроволновке или духовке.

Канопе «Сытные»



200 г куриного филе, 200 г сыра, 60–70 г салями, 50 г болгарского перца, 5–6 ломтиков белого хлеба, майонез и зелень по вкусу

Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности, нарезать кубиками. Сыр также нарезать кубиками, колбасу – кружочками. Перец очистить от семян, нарезать квадратиками или треугольниками. Батон нарезать кусочками (квадратными, треугольными), обжарить на разогретой сковороде. Каждый ломтик батона смазать майонезом, уложить сверху курицу, сыр, салями и болгарский перец. Сколоть канопе шпажкой и украсить зеленью.

Канопе с курицей и огурцами



200 г отварного или запеченного куриного филе, 200 г огурцов, 5 ломтиков белого батона, 4–5 веточек укропа, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. майонеза

Батон нарезать квадратиками, обжарить на сухой сковороде с двух сторон. Смешать майонез и горчицу, смазать верхнюю часть хлебных ломтиков. Уложить на них нарезанную кубиками курицу, кружочки огурца и склоть шпажками. Украсить канопе зеленью укропа.

Канопе с пикантной курочкой



300 г куриного филе, 8–12 оливок, 150 г сыра, 5–6 веточек базилика, 4 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. меда, растительное масло, соль и зелень по вкусу

Смешать лимонный сок, горчицу, соль и мед в однородную массу. Куриное мясо нарезать крупными кубиками, выложить в маринад, перемешать, оставить на 1 ч. Затем вынуть, выложить на сковороду и обжарить со всех сторон. На каждый кусочек курицы положить кубик сыра, листик базилика, оливку, зелень и сколоть шпажкой.

Канопе с курицей и овощами



200 г куриного мяса, 300 г мелко́го картофеля, 200 г соленых огурцов, 150 г болгарского перца, 2–3 ст. л. майонеза, зелень

Куриное мясо отварить, нарезать кубиками. Картофель отварить в мундире, очистить, разрезать на 2 половинки. Перец очистить от семян и плодоножки, нарезать небольшими фигурными ломтиками. Соленые огурцы нарезать кружочками. На половинки картофеля уложить кружочки огурца, куриное мясо, смазать майонезом, положить ломтик болгарского перца, зелень и сколоть шпажкой.

Канопе с курицей, помидором и салями



300 г куриного филе, 70 г салями, 100 г болгарского перца, 200 г помидоров, зелень по вкусу



Куриное филе запечь на гриле, нарезать кусочками. Салями и помидоры нарезать кружочками. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать квадратными или треугольными ломтиками. Уложить курицу, перец, салями и помидор друг на друга, скотить шпажкой и украсить зеленью.

Рулет с курицей и плавленым сыром



5 лепешек тонкого лаваша, 350 г отварного куриного филе, 300 г плавленого сыра, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Куриное филе измельчить, добавить сыр, майонез, хорошо перемешать. Полученной массой прослоить лаваша, свернуть рулетом, оставить на 20–30 мин. Нарезать рулет поперек ломтиками толщиной 2 см и обжарить на растительном масле.

Первые блюда



Суп с курицей и помидорами



200 г куриного филе, 1 л овощного бульона, 400 г помидоров, 100 г моркови, 60 г лука, 10 маслин, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, растительное масло, соль, специи и зелень по вкусу



Бульон довести до кипения, положить в него куриное филе и варить 10 мин. Затем мясо вынуть, нарезать, бульон процедить. Морковь и лук очистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в сковороду с разогретым маслом, обжарить 5 мин. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на 6–8 частей и вместе с томатной пастой добавить к овощам, тушить 5–7 мин. Бульон довести до кипения, выложить курицу, тушеные овощи, варить под крышкой 15–20 мин. В конце приготовления добавить измельченный чеснок, маслины, соль, специи и снять с огня. Подавать, посыпав зеленью.

Суп «Курочка Ряба»



1 кг курицы, 800 мл куриного бульона, 2 ст. л. коричневого риса, 2 ст. л. белого риса, 120 г помидоров, 100 г моркови, 80 г болгарского перца, 50 г лука, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец, зелень по вкусу

Отварить курицу в подсоленной воде, отделить филе от костей, нарезать тонкой соломкой. Бульон процедить. Нарезать мелкими кубиками перец, морковь, лук, обжарить в масле. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, нарезать дольками. Бульон довести до кипения, всыпать подготовленный рис, варить 10 мин. Добавить помидоры, обжаренные овощи, нарезанное филе, соль, перец, варить до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

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.