SHELUSHA_FOOD

Рецепты из курицы на все случаи жизни

01 *Крылышки в соусе «Барбекю»*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриные крылышки 800 г, мука 4 ст л, копченая паприка 1 чл, соль/перец по вкусу, мед 2 ст л, соус барбекю 6-7 ст л.

1. Крылья помыли, просушили натерли. Смешали соль, муку, перец и паприку. Обвалять в этой панировку крылышки, выложить в форму, смазанную оливковым маслом, выпекать 20 минут при 180 градусах.
2. Мед смешать с барбекю, добавить к крылышками - хорошо перемешать и выпекать еще 20 минут.

Телеграм-канал- @sliv_ot_blogerov_3

02 *Куриные кармашки*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе 750 г (3 шт) маринуем: 3 ст л домашнего майонеза (майонеза с хорошим составом), 2 ст л оливкового масла, 3 ст л соевого соуса, 2 зубчика чеснока мелконарубленного, немного соли, перца и прованских трав. Хорошо перемешали маринад, обваляли в нем филе и оставили в холодильнике на сутки.

НАЧИНКА ДЛЯ КАРМАШКОВ:

Моцарелла салатная 100 г, вяленные томаты 50 г, шампиньоны 6-7 шт, 1/2 луковицы и 1 ст л сметаны.

1. Грибы обжарить с луком до выпаривания воды лишней. Моцареллу и вяленые томаты нарезать мелко. Смешать все между собой.
2. В филе сделать надрез, раздвинуть место для начинки и хорошо утрамбовать. Запекать 25 минут при 180 градусах. Впринципе - начинку можно заменить на что-нибудь еще в таком духе..) фантазируйте!

Телеграм-канал - @sliv_ot_bloggerov_3

03 Фрикасе из курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриные ножки 800 г, мука 40 г, лук 1 шт, морковь 1 шт, шампиньоны 200 г, кабачок маленький 1 шт, сельдерей 1-2 стебля, красный острый перец 1 шт, куриный бульон 500 г, белое вино сухое 150 г, сливки 20% 100 мл, желтки 2 шт, сливочное масло 20 г, оливковое масло 20 г, соль/перец/лавровый лист пара штук/сушеный тимьян, зелень для украшения.

1. Курицу обваливаем в муке, обжариваем на растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Заливаем бульоном и вином, добавляем 1/2 ч л тимьяна и пару листов лавра, соль/перец, накрываем крышкой и обжариваем на медленном огне под крышкой 25 минут.
2. Разогреваем в сковороде сливочное масло+оливковое, обжариваем на нем мелко нарубленную морковь, потом лук и держим еще минутку, потом сельдерей и грибы еще 3 минутки на большом огне, затем кабачок и жарим еще 2 минуты.
3. Сливки растираем с желтками до однородной массы, добавьте к этой массе пару столовых ложек бульона, в котором тушилась курица - перемешайте - соус к овощам, перемешайте.
4. Готовченко, можно подавать. Овощи, сверху соус от курицы и сама курица собственно, украшаем зеленью по желанию.

Телеграм-канал - @sliv_obzor

04 *Куриные стрипсы с соусом «тар-тар»*

Куриное филе 500 г режем полосками, засыпаем специями (соль, перец, чеснок, травы, паприка) - хорошо перемешиваем и оставляем мариноваться на 2 часа. Дальше нам понадобиться 150-200 г панировочных сухарей, 4 яйца и 70-80 г муки. Засыпаем курицу мукой - перемешиваем хорошо, якобы каждый кусочек обвалялся. Дальше окунаем в размешанные яйца, затем обваливаем в сухарях и выкладываем на противень. Отправляем на 17 минут при 190 градусах в духовку. Все, готово 🙌🏼

ДЛЯ СОУСА ТАР-ТАР:

Огурец свежий 1/2 шт, огурец соленый 1 шт, петрушка, укроп, по чуть-чуть, 1 зубчик чеснока, 4 ст л густой сметаны, 2 ст л майонеза. Майонез со сметаной смешать и добавить мелко-мелко нарезанные огурцы, зелень и чеснок.

Телеграм-канал - @slv_ot_blogerov_3

05 Теплый салат с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Баклажан 1 шт, шампиньоны - 200 г, куриное филе - 150 г, лук красный - 1/2 шт, нут (отварной, или консервированный) - 60 г, черри - 50 г, шпинат свежий - 40 г, для заправки - арахисовая паста 1 ч л, оливковое масло 2 ст л, сок лимона 1 ст л, соль/перец - по вкусу.

1. Курицу порезать небольшими кусочкам, поперчить, добавить немного масла - перемешать. Обжарить на гриль-сковороде до готовности, буквально по 2 мин с каждой стороны.
2. Баклажан обжарить на сухой сковороде на большом огне до готовности (около 5 мин). Грибы порезать и тоже обжарить до готовности.
3. Лук нарезать полукольцами тонко, добавить немного масла, чуть-чуть соли, 1/2 ч л сахара, немного сока лимона - перемешать и оставить, чтобы промариновался.
4. Для заправки просто смешать все ингредиенты хорошо. Ну и собственно собрать салат с остальными ингредиентами.

Телеграм-канал - @sliv_ot_blogerov_3

06 *Куриные рулетики*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 куриные грудки, 150 г мягкой феты (типо сиртаки), пучок зелени любимой (брала кинзу), 100 г вяленых томатов, бекон 200 г сыровяленный.

Нарезаем филе на тонкие слайсы, отбиваем. Зелень мелко, томаты мелко и руками вымешать с сыром. Закручиваем рулет с начинкой внутри, дальше в бекон оборачиваем и в духовку при 180 градусах на 30 минут.

Телеграм-канал - @sliv_ot_blogerov_3

07 *Самое сочное куриное филе*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе куриное 2 шт, 50 г сливочного масла, 30 мл соевого соуса, чеснок 1 зубчик, перец по вкусу, кунжут для украшения.

1. Делаем надрезы на филе, как показано на видео, примерно как манго:)
2. Обжариваем на масле на медленном огне по 5 мин с каждой стороны. Можно раздавить чеснок и положить его в этот момент - даст классный аромат. У меня масло было с зеленью и чеснок, поэтому не делала так.
3. Поливаем соевым соусом и «купаем» в нем филе, переворачивая еще 3-4 минут.
4. Выкладываем гарнир любимый, филе, поливаем соусом со сковороды и украшаем кунжутом.

Телеграм-канал - @sliv_ot_blogerov_3

Телеграм-канал @sliv_s erov_3

08 *Куриные крылья как в KFC*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриные крылья 1 кг, масло растительное 1 л, мука 500 г, красная паприка 10 г

ДЛЯ МАРИНАДА:

Минералка 100 мл, оливковое масло 20 г, красный перец молотый 10 г, имбирь молотый 3 г, чили 3 г

1. Крылья разделить по суставам, использовать будем только локтевую и плечевую части. Кончики можно заморозить и использовать при необходимости для варки бульона.
2. Минералку смешать с маслом и специями, замочить в этой массе крылья на 6-12 часов.
3. Сливаем маринад и обваливаем крылья в муке, перемешанной с паприкой, с помощью сита стряхиваем лишнюю муку, окунаем крылья в воду буквально на минуту, даем лишней стечь и снова обваливаем в муке, стряхиваем лишнее.
4. Масло доводим до кипения, опускаем крылья и жарим 9 минут. Не бросайте слишком много крыльев, они не должны касаться друг друга плотно, им нужно место, чтобы прожариться равномерно со всех сторон. Вытаскиваем из масла шумовкой.

Подаем с любимым соусом и пенным..) Я смешала сметану с солью, соленым огурчиком, чесноком и зеленью

Телеграм-канал - @sliv_pp_bloggerov_3

Телеграм @sliv_ot_blogerov_13