

НАТАЛЬЯ СТРИЖ

---

# Горячие блюда ИЗ ПТИЦЫ



# Наталья Стриж

## Горячие блюда из птицы

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=58120461](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58120461)*

*ISBN 9785005143365*

### Аннотация

Мне очень нравится готовить и экспериментировать на кухне. В этой книге я делюсь не только любимыми рецептами, но и своими проверенными фишками, секретами в приготовлении блюд.

# Содержание

Введение	5
Для приготовления блюд вам понадобится	6
Гуляш из куриной грудки	13
Цыпленок корнишон с розмарином	15
Голень в духовке на овощной подушке	18
Ариса	21
Индейка с луком порей и морковью	24
Индейка в кунжутном соусе	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Горячие блюда из птицы

**Наталья Стриж**

© Наталья Стриж, 2023

ISBN 978-5-0051-4336-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Приветствую тебя, мой читатель!

Мне очень нравится готовить и экспериментировать на кухне, я хотела и хочу создать свою копилку по-настоящему вкусных и любимых рецептов.

Я не профессионал, не шеф-повар, но мне всегда хотелось вкусно и сытно накормить тех, кто мне дорог.

В этой книге я делюсь не только любимыми рецептами, но и своими проверенными фишками, секретами в приготовлении блюд.

Блюда готовятся из обычных продуктов, которые можно купить в любом магазине.

Очень важный момент: в первый раз не отступайте от рецепта, только тогда у вас все получится.

# Для приготовления блюд вам понадобится



Разделочная доска



Набор ножей



Чеснокодавилка



Орехокол



Набор посуды



Очень много специй



Красивая посуда для подачи

# Гуляш из куриной грудки



*Нам понадобится:*

- 500 г куриной грудки
- 1 болгарский перец -или по ½ красного и желтого
- 2 помидора
- 1 уп. сыра Янтарный
- 200 мл сметаны
- соль, перец по вкусу

**– укроп свежий**

*Приготовление:*

**Мелко нарезать грудку. Обжарить до золотистого цвета.**

**Очень мелко порезать перец.**

**Добавить к грудке и потушить под крышкой.**

**Мелко нарезать помидоры так же потушить до готовности.**

**Солим, перчим.**

**Затем добавляем сыр и сметану.**

**Так же тушим минут 5—10.**

**В самом конце укроп.**

**На гарнир идеально подходит пюре.**

**Приятного аппетита!**

# Цыпленок корнишон с розмарином



*Нам понадобится:*

- цыпленок
- 50—80 г сливочного масла
- 2 веточки розмарина
- 1 ч.л. копченой паприки
- щепотка соли

## *Приготовление:*

**В размягченное масло, не растопленное, добавляем листики розмарина без веточек.**

**Листочки помните и разорвите руками.**

**Туда же добавляем копченую паприку и соль.**

**Все хорошо перемешать.**

**Цыпленка разрезаем по грудке, вырезаем ключицы.**

**Немного придавливаем его по спинке.**

**Наша задача аккуратно отделить кожу от мяса.**

**Делаем это пальцами.**

**Кожа на мясе остается только на крыльях.**

**Дальше мы берем наше ароматное масло и маленькими кусочками пропихиваем под кожу.**

**Масло нужно распределить по всему цыпленку.**

**Остатки масло нанесите на другую сторону цыпленка.**

**В сковороду наливаем оливковое масло и хорошо его прогреваем.**

**Цыпленка начинаем жарить со стороны кожи, это важно.**

**Потом переворачиваем на другую сторону.**

**Цыпленка жарим только для красивой кожицы, не до полной готовности.**

**Далее перекладываем цыпленка в жаропрочную**

посуду и отправляем в духовку на 180 гр на 8—15 минут.

**Через 8—10 минут проверьте цыпленка.**

**Возможно уже будет готов.**

**Главное его не передержать.**

**Приятного аппетита!**

# Голень в духовке на овощной подушке



*Нам понадобится:*

- 6 крупных куриных голеней
- 3—4 крупных картофелин
- 1—2 баклажана
- 2 небольшие морковки

- 2 средние луковицы
- 2—3 сладких перца
- 300 мл кефира 3,2%
- соль
- специи для курицы
- 2—3 ст. л растительного масла
- зелень для подачи

### *Приготовление:*

#### **Маринад для мяса.**

Натираем голени солью, специями для курицы, добавляем крупно нарезанный лук, слегка приминаем.

Заливаем всё кефиром, смешиваем и убираем в холодильник на пару часов, можно на ночь.

Подготавливаем все овощи, я использовала нож для фигурной нарезки, получилось очень красиво.

Баклажаны заранее очистить, посолить и залить небольшим количеством воды, оставила под гнётом на 20 минут, затем отжала всю лишнюю влагу.

К нарезанным овощам, добавляем кавказские травы, соль и растительное масло, хорошо всё перемешиваем.

В форму для запекания поверх овощей выкладываем замаринованные куриные голени, заливаем маринадом с луком.

**Накрываем фольгой, желательно чтобы фольга особо не касалась мяса, и отправляем в разогретую до 200'С духовку.**

**Готовность мяса проверяем зубочисткой, прокалываем ею голень в середине в районе косточки. Если сок вытекает из прокола прозрачный, то мясо готово, а если розовый – то сырое.**

**Нужно форму отправить снова в духовку и довести мясо до готовности. #**

**Затем снимаем фольгу и готовое блюдо чуть зарумяниваем, снизив температуру в духовке до 180»С**

**Подаём к столу с пылу с жару, украсив зеленью – получается мега сочно и вкусно!**

**Приятного аппетита!**

# Ариса



**Это армянское национальное блюдо.**

**Один раз попробовав, я уверена, что вы захотите его ещё и ещё!**

***Нам понадобится:***

- 1 кг дзавара можно, но не желательно заменить пшеничной крупой, не путайте с пшеном**
- 1,5 кг курицы**
- 2—3 л воды**

- 5 головок лука репчатого
- масло подсолнечное – для за жарки;
- соль по вкусу

### *Приготовление:*

**Курицу поставить на плиту.**

**Посолить.**

**Обязательно снимать пенку.**

**Я ещё добавляю лавровый лист, смесь перцев горошком, и пару гвоздик.**

**Знаю, что многие добавляют только соль, но так вкус блюда более богатым получается.**

**Пшеницу заранее промыть и замочить.**

**Мясо варим долго, около часа, на медленном огне.**

**Вынимаем курицу, когда мясо будет отходить от костей.**

**Бульон сцеживаем и ставим обратно на плиту.**

**В кастрюлю добавляем дзавар.**

**Мясо отделяем от костей, размельчаем, добавляем в кастрюлю и варим до вязкого, кашеобразного состояния.**

**И от того, что часто перемешиваем, мясо превращается в тоненькие ниточки.**

**Вариться будет примерно 3 часа.**

**Лук режем полукольцами и обжариваем на сковороде.**

**роде до золотистого цвета, можно добавить чуть-чуть сахарного песка для красивого цвета лука.**

**Готовую арису подаём горячую, добавляя кусочек сливочного масла и обжаренный лук.**

**Приятного аппетита!**

# Индейка с луком порей и морковью



*Нам понадобится:*

- 350 г филе
- 1/2 белой части стебля лука порея
- 1/2 луковицы
- 1 морковка
- несколько веточек петрушки
- 40 г масла гхи (это топленое масло)
- 100 мл бульона или воды

- 1 ст. л. рисовой муки
- 1 ч.л. тимьян
- соль, перец

### *Приготовление:*

Мясо нарезать на кусочки, белую часть лука-порея – кольцами, морковь – брусочками.

Луковицу очистить и разрезать пополам.

В сковороде растопить половину масла гхи и 5 минут обжарить мясо.

Добавляем половину луковицы (не нарезаем), морковь, веточки петрушки, посыпаем тимьяном, солим, перчим.

Заливаем половиной бульона.

Уменьшаем огонь, накрываем крышкой и оставляем на 20 минут.

В маленькой кастрюле растопим оставшееся масло, посыпаем мукой, быстро перемешаем и добавляем оставшийся бульон.

Мешаем до загустения соуса 30—60 секунд.

Из мяса достаём половину луковицы и выбрасываем.

Лук-порей и петрушка уже превратились практически в пюре.

Добавляем соус, перемешиваем и оставляем ещё

**на минуту.**

**Выкладываем на тарелку с любым гарниром и посыпаем зеленью. #**

**Примечание: лук-порей можно добавить за 10 минут до конца и тогда он сохранит свою форму.**

**Приятного аппетита!**

# Индейка в кунжутном соусе



*Нам понадобится:*

- 250 г филе индейки или голени
- 100 мл тахини
- 50 мл соевого соуса
- 1 луковица большая
- 3—4 веточки петрушки

# 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.