



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
Сациви из курицы	14
Цыпленок с ореховым соусом и салатом	16
Шаурма с цыпленком и овощами	18
Паштет из индейки	20
Паштет из куриной печени с моченой брусникой и гренками	22
Мусс из фуа-гра с рокфором и вареньем из инжира	24
Лук-порей в апельсиновом соусе с фуа-гра	26
Флан из куриной печени с вишневым конфитюром	28
Кокот из курицы с белыми грибами	30
Якитори из курицы	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

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 званых 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

1 ч 10 мин

Окорочка индейки без кожи – 500–600 г

Оливковое масло – 30 мл

Тимьян – 2 веточки

Морская соль

Салатные листья и каперсы для украшения

Для соуса

Консервированный тунец – 115 г

Яичные желтки – 8 шт.

Оливковое масло – 180 мл

Дижонская горчица – 85 г

Чеснок – 1/2 зубчика

Лук-шалот – 1/4 головки

Каперсы – 10 шт.

Белое сухое вино – 65 мл

Лимонный сок – 35 мл

Окорочка индейки посолить, выложить на противень и поставить на 55–65 минут в копильню на ольховую стружку при температуре 60 °С. Затем, сбрызнув оливковым маслом и добавив тимьян, переместить их на 15 минут в нагретую до 170 °С духовку. Дать остыть, нарезать тонкими ломтиками.

Приготовить соус:

– Желтки взбить венчиком до удвоения в объеме. Понемногу, тонкой струйкой, влить охлажденное оливковое масло, добавить горчицу и продолжить взбивать еще 5 мин.

– В блендере измельчить в однородную массу тунец, чеснок, лук-шалот и каперсы.

– Смешать эту массу со взбитой яично-масляной смесью, добавить вино и лимонный сок, протереть через частое сито. При необходимости досолить (вместо соли можно влить сок от каперсов и тунца).

– Поставить соус в холодильник на 20 минут.

На круглое блюдо выложить в один слой ломтики индейки, полностью залить их соусом из тунца. Украсить свежими салатными листьями и каперсами, сбрызнуть оливковым маслом.



Сациви из курицы

289 ккал

1 ч + охлаждение

Курица – 1 шт.

Лавровый лист – 4 шт.

Красный перец молотый – 2 г

Сливочное масло – 100 г

Соль, перец

Для орехового соуса

Репчатый лук – 150 г

Сливочное масло – 30 г

Мука – 15 г

Куриный бульон – 600 мл

Грецкие орехи очищенные – 250 г

Кориандр молотый – 2 г

Хмели-сунели – 5 г

Грузинский шафран – 0,5 г

Белый винный уксус – 50 мл

Кинза – 10 г

Чеснок – 4 зубчика

Соль, перец

Курицу промыть, срезать лишний жир. положить в кастрюлю, залить водой, чтобы она полностью покрывала птицу, варить 30 минут под крышкой на слабом огне с добавлением соли, лаврового листа и красного перца.

Курицу переложить на сковороду, поперчить, смазать сливочным маслом и запечь при 180 °С в течение 25 минут, периодически переворачивая и поливая выделившимся жиром.

Приготовить соус. Лук нашинковать и спассеровать на сливочном масле. Затем, помешивая, постепенно всыпать муку и готовить еще 2 минуты. Струйкой влить процеженный горячий куриный бульон, дать закипеть. Грецкие орехи измельчить и перемешать с кориандром, хмели-сунели, шафраном, солью и перцем, добавить в кипящий бульон. Влить уксус и прогреть на слабом огне, не позволяя бульону закипеть. Снять с плиты.

Мякоть остывшей курицы нарезать ломтиками, выложить в соус и прогреть 5 минут. У кинзы обрывать листочки и нарубить, добавить в сациви. Добавить рубленый чеснок и перемешать. перед подачей охладить.



Цыпленок с ореховым соусом и салатом

179 ккал

40 мин

Цыпленок – 800 г

Растительное масло – 200 мл

Зеленый салат – 400 г

Для соуса

Репчатый лук – 300 г

Сливочное масло – 70 г

Грецкие орехи очищенные – 150 г

Хмели-сунели – 5 г

Куриный бульон – 200 мл

Цыпленка нарезать средними ломтиками и обжарить на сковороде на растительном масле, довести до готовности в духовке.

Приготовить соус. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле, добавить измельченные грецкие орехи, хмели-сунели, влить куриный бульон, варить в течение 10 минут. Затем перелить в блендер и измельчить до однородности.

На тарелки выложить цыпленка, рядом уложить зеленый салат, сверху полить ореховым соусом.



Шаурма с цыпленком и овощами

213 ккал

25 мин

Филе куриных бедер – 500 г
Кориандр молотый – 1 г
Растительное масло – 50 мл
Консервированный зеленый горошек – 30 г
Тонкий лаваш – 4 шт.
Майонез – 80 г
Соль, перец

Для салата

Капуста краснокочанная – 150 г
Морковь – 50 г
Помидоры – 100 г
Огурцы – 80 г
Репчатый лук – 40 г
Зелень (укроп, кинза, фиолетовый базилик) – 10 г
Чеснок – 2 зубчика

Куриное филе отбить, посолить, поперчить, добавить кориандр и обжарить на растительном масле до готовности, затем нарезать соломкой. положить в миску, добавить горошек, перемешать.

Приготовить салат. Капусту и морковь нарезать тонкой соломкой. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Лук нашинковать и перемешать с рубленой зеленью и чесноком.

Все подготовленные ингредиенты поделить на 4 части. половину поверхности одного лаваша смазать майонезом, уложить поочередно куриное филе с горошком и салат. Свернуть лаваш в ролл так, чтобы края были закрыты. Обжарить с двух сторон на сковороде гриль или в вафельнице. повторить с оставшимися ингредиентами.



Паштет из индейки

229 ккал

50 мин

Репчатый лук – 60 г

Белый хлеб – 300 г

Сливки 35 % – 300 г

Филе индейки – 800 г

Кабачок – 150 г

Анчоусы – 40 г

Каперсы – 40 г

Яичные желтки – 3 шт.

Сливочное масло – 30 г

Соль, перец

Лук очистить и произвольно нарубить. Хлеб замочить в сливках, предварительно срезав корки.

Индейку нарезать маленькими кусочками, приправить солью и перцем, добавить рубленый лук и замоченный хлеб. Пропустить через мясорубку с мелкой сеткой.

Кабачок, анчоусы и каперсы измельчить и перемешать с фаршем из индейки, добавить желтки, соль и перец.

Подготовленную массу уложить в смазанную маслом форму для запекания, накрыть крышкой и запечь в нагретой до 180 °С духовке в течение 25–30 минут. подавать паштет можно теплым или холодным.



Паштет из куриной печени с моченой брусникой и гренками

177 ккал

2 ч

Брусника – 300 г
Водка – 40 мл
Лимоны (цедра) – 2 шт.
Сахар – 80 г
Тимьян – 3 веточки
Хлеб с отрубями или бородинский – 1/2 буханки
Лук-шалот – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Розмарин – 1 веточка
Оливковое масло – 50 мл
Портвейн красный – 100 мл
Соль, перец

Приготовить моченую бруснику: смешать ягоды с водкой, лимонной цедрой, сахаром и листочками тимьяна и дать настояться в холодильнике в течение 2 часов.

Хлеб нарезать очень тонкими ломтиками и подсушить в духовке до хруста.

Очищенные и произвольно нарезанные лук-шалот, морковь и чеснок обжарить вместе с розмарином на оливковом масле. Добавить куриную печень, обжаривать в течение 15 минут, влить портвейн и уварить до выпаривания жидкости.

Приправить по вкусу солью и перцем, измельчить с помощью блендера до нужной консистенции и дать остыть.

Подать паштет с моченой брусникой и подсушенными кусочками хлеба.



Мусс из фуа-гра с рокфором и вареньем из инжира

143 ккал

1 ч 10 мин + маринование

Фуа-гра – 300 г

Красный портвейн – 50 мл

Сахар – 60 г

Рокфор – 30 г

Инжир – 200 г

Бальзамический уксус – 30 мл

Пшеничный хлеб для тостов – 4 ломтика

Удалить из фуа-гра все сосуды и замариновать в портвейне с добавлением небольшого количества сахара на 3 часа.

Плотно завернуть фуа-гра в пленку, чтобы внутрь не попала вода, перевязать и опустить в воду, нагретую до 65–70 °С, на 50 минут. Вынуть и дать остыть. Смешать фуа-гра с рокфором и взбить блендером до получения однородной массы.

Приготовить соус-варенье. Свежий инжир очистить, нарезать кубиками. Оставшийся сахар карамелизовать на сковороде, добавить инжир и бальзамический уксус. Перемешать.

Хлеб для тостов разрезать на части и обжарить на сухой сковороде или подсушить в духовке или тостере. Выложить готовые гренки на тарелки и дать остыть.

Мусс из фуа-гра сформовать в виде кнелей с помощью двух ложек и выложить на гренки. полить соусом из инжира.



Фуа-гра – это жирная утиная или гусиная печень, одна из «визитных карточек» высокой французской кухни. У гусиного фуа-гра вкус более изысканный, нежный и сливочный, в то время как утиная печень более ароматна и имеет ярко выраженный вкус.

Лук-порей в апельсиновом соусе с фуа-гра

107 ккал

25 мин

Лук-порей – 1 шт.

Сливочное масло – 60 г

Белое сухое вино – 100 мл

Апельсины – 4 шт.

Мед – 150 г

Вустерский соус – 30 мл

Стейки из фуагра – 4 шт.

Оливковое масло для жарки

Соль, перец

Порей хорошо промыть и разрезать белую часть на цилиндры длиной 3 см. Обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, влить вино.

С одного апельсина снять цедру, из всех четырех выжать сок. Добавить в сковороду к порею мед, сок и цедру апельсина, вустерский соус, приправить солью и перцем, уварить до консистенции соуса средней густоты.

Стейки из фуа-гра посыпать солью и перцем, быстро обжарить на минимальном количестве масла по 30 секунд с каждой стороны.

Выложить порей в апельсиновом соусе на тарелки, рядом разложить кусочки фуа-гра.



Флан из куриной печени с вишневым конфитюром

230 ккал

40 мин

Куриная печень – 500 г
Оливковое масло – 70 мл
Лук-шалот – 150 г
Белое сухое вино – 70 мл
Сливки 33 % – 70 г
Яйца – 5 шт.

Салат корн для украшения
Вишневый конфитюр – 50 г

Куриную печень обжарить на оливковом масле с рубленым шалотом. Залить белым вином, прогреть и измельчить в блендере до однородности.

Протереть массу через мелкое сито, чтобы флан получился нежным и однородным. Добавить сливки и хорошо взбитые яйца. аккуратно перемешать деревянной лопаткой, выложить в формочки, смазанные сливочным маслом, и запекать в духовке при температуре 140–160 °С в течение 20 минут до готовности. Охладить.

Выложить на тарелки охлажденный флан, украсить салатом корн и дополнить вишневым конфитюром. Дополнительно к флану можно подать пшеничные гренки.



Кокот из курицы с белыми грибами

213 ккал

35 мин

Филе куриных бедер – 200 г

Белые грибы – 200

Лук-шалот – 15 г

Чеснок – 5 зубчиков

Растительное масло – 50 мл

Тимьян – 1 веточка

Сливочное масло – 50 г

Сливки 33 % – 200 г

Сыр гауда – 30 г

Трюфельное масло – 5 мл

Багет – 8-12 ломтиков

Соль, перец

Филе куриных бедер нарезать небольшими кусочками. Обработанные грибы разрезать на 4 части. Лук-шалот и чеснок очистить и мелко нарубить.

Курицу и грибы обжарить на растительном масле с добавлением тимьяна до золотистого цвета. тимьян удалить, добавить лук-шалот, чеснок и сливочное масло. как только оно растает, положить муку и перемешать. Затем добавить сливки и, постоянно помешивая, довести до загустения, приправить по вкусу солью и перцем.

Готовую массу разложить в порционные кокотницы, посыпать тертым сыром и запечь в духовке при 180 °С до золотистой корочки. Ломтики багета подсушить в духовке на отдельной решетке.

При подаче сбрызнуть кокот трюфельным маслом, подать с тостами из багета.



Якитори из курицы

191 ккал

50 мин

Филе куриных бедер – 360 г

Репчатый лук – 1 шт.

Салат латук – 1 шт.

Для маринада

Устричный соус – 100 мл

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.