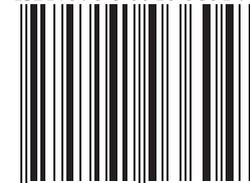


Сочные БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

Блюда из куриного мяса одни из самых любимых на нашем столе. В этой книге мы предлагаем рецепты самых разнообразных блюд из курицы. Все они неизменно вкусны и наверняка понравятся вам и вашим близким. Нежнейшие отбивные, ароматные котлетки, окорочка гриль с золотистой корочкой, наггетсы, филе с грибами, овощами и фруктами, куриные запеканки с тающей сырной корочкой, фаршированная курочка с разнообразными начинками — эти и другие блюда могут украсить не только повседневный, но и праздничный стол!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3604-7



9 785991 036047

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0879-7



9 786171 208797

Сочные БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ



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



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



Сочные БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2016

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641/642
ББК 36.991
С54



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена
в любой форме без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки Сергей Дорохин

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**Соковиті страви з курки.
Мамусина смакота!**

(російською мовою)

Укладач **ПОПОВИЧ Наталя Юрївна**

Завідувач редакції **К. В. Новак**
Відповідальний за випуск **І. Г. Веремій**
Редактор **Є. Я. Богуславська**
Художній редактор **Ю. О. Сорудейкіна**
Технічний редактор **В. Г. Євлахов**
Коректор **Л. Г. Фадеєва**

Підписано до друку 15.04.2016.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «FuturaBook». Ум. друк. арк. 6,45.
Наклад 10000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: +3 8 057 717 53 57

**Сочные блюда из курицы.
Мамочкина вкуснятина!**

Составитель **ПОПОВИЧ Наталия Юрьевна**

Заведующий редакцией **Е. В. Новак**
Ответственный за выпуск **И. Г. Веремей**
Редактор **Е. Я. Богуславская**
Художественный редактор **Ю. А. Сорудейкина**
Технический редактор **В. Г. Евлахов**
Корректор **Л. Г. Фадеева**

Підписано в печать 15.04.2016.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «FuturaBook». Усл. печ. л. 6,45.
Тираж 10000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: +3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-0879-7 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3604-7 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Elinaciuous, cajoer, prez-ent, okkijan, sarsmsis, bit245, robynmac, Nitrub, обложка, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ 5



ЗАКУСКИ17



ПЕРВЫЕ БЛЮДА 25



ВТОРЫЕ БЛЮДА31



ЗАПЕКАНКИ 69



ВЫПЕЧКА 73



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



СОЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

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.



САЛАТЫ

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.

СОЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

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

САЛАТЫ

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.



СОЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

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

САЛАТЫ

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.

СОЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

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

