

Куряче філе з виноградом

Куряче філе – 2 шт.;
червоний і зелений виноград – по 10 ягід;
мелена паприка, мелений коріандр – по 0,25 ч. ложки;
чорний і червоний мелений перець – по 0,25 ч. ложки;
мелений лавровий лист, сіль на смак.

М'ясо промити, обсушити паперовим рушником. Зверху зробити надрізи, щоб вийшли «кишеньки».

На тарілці змішати всі спеції: паприку, мелений коріандр, чорний і червоний перець, мелений лавровий лист та сіль. Філе ретельно запанірувати в суміші спецій.

Ягоди винограду помити, розрізати навпіл, видалити кісточки, якщо вони є. «Кишеньки» в філе трохи посолити й нафарширувати виноградом, чергуючи червоні й зелені ягоди. Філе викласти в змащену жиром вогнетривку форму і запікати в заході розігрітій до 180 градусів духовці зо-35 хвилин.



Куряче філе з сиром і шпинатом

Куряче філе – 800 г;
шпинат – 100 г;
твердий сир – 70 г;
сметана (40%) – 2–3 ст. ложки;
чеснік – 4 зубочки;
паприка, сіль, перець на смак.

М'ясо промити, обсушити паперовим рушником. Кожне філе натерти сіллю, перцем і паприкою, зробити в кожному глибокий поздовжній надріз.

Шпинат помити, обсушити й подрібнити. Сир крупно натерти. Чеснік почистити й посікти. Всі інгредієнти для начинки змішати в мисці, додати сметану, посолити й перемішати.

Філе нафарширувати сирно-шпинатною масою і викласти у вогнетривку форму, застелену фольгою. Запікати в заході розігрітій до 180 градусів духовці близько 40 хвилин.

Рулети з курки з беконом та сиром

М'ясо промити, обсушити паперовим рушником, розкласти на дошці й відбити з обох боків. Сир розрізати на 4 брускочки, кожен обгорнути беконом, викласти на філе і згорнути рулети.

Борошно з сіллю просіяти в одну миску, в другу розбити яйце і збовтати його виделкою, панірувальні сухарі насипати в третю миску. Рулети обкачати в борошні, занурити в яйце і запанірувати в сухарях. Потім іще раз занурити в яйце і запанірувати в сухарях. Рулети викласти на обробну дошку і прибрati в холодильник на 30 хвилин, щоб панірування «схопилося».

У сковороді розігріти олію і обсмажити рулети з усіх боків. Перекласти на деко і запікати в заході розігрітій до 180 градусів духовці зо хвилин.





Курячі рулетики з грибами й порічкою

Куряче філе – 700 г; печериці – 250 г; порічки – 100 г; ріпчаста цибуля – 1 шт.; твердий сир – 50 г; олія – 5 ст. ложок; сіль, суміш перців на смак.

Філе розрізати уздовж на 2 частини, відбити з обох боків, посипати сіллю і сумішшю перців. Ягоди промити, подрібнити в блендері (трохи залишити для подачі). Змастити ягідним пюре всі шматочки курятини та маринувати 2 години. Сир натерти, гриби й цибулю почистити й нарізати. Розігріти в сковороді 3 ст. ложки олії, смажити печериці та цибулю на повільному вогні 15 хвилин. Остудити, змішати з сиром і жменю ягід. На кожен шматочок філе покласти по 2–3 ст. ложки начинки, згорнути рулетики і об'язати кулінарною ниткою. Обсмажити рулетики в решті олії, викласти на змащене деко й запікати за температурою 200 градусів 20 хвилин. При подачі прикрасити ягодами.



Куряче філе з фетою і в'яленими помідорами

Куряче філе – 1 шт.; сир фета – 50 г; в'ялені помідори – 50 г; сік лимона – 1 ст. ложка; часник – 1 зубок; олія для смаження; листя базиліка, сіль, перець на смак.

Філе промити, обсушити, розрізати впоперек на 2–3 частини. Покласти шматочки в пакет і відбити (не дуже тонко). Покласти в миску, поперчисти, скропити соком лимона і маринувати 20 хвилин. Сир розім'яти вилкою, додати посічений базилік, поперчики й перемішати.

Начинку з фети покласти на один край відбивної, в'ялений помідор втиснути в середину, накрити начинку другим краєм відбивної, краї скріпити зубочистками. «Кишенки» посолити, обсмажити з обох боків в олії з розчавленим зубчиком часнику і поставити в духовку, розігріту до 180 градусів, на 15–20 хвилин.

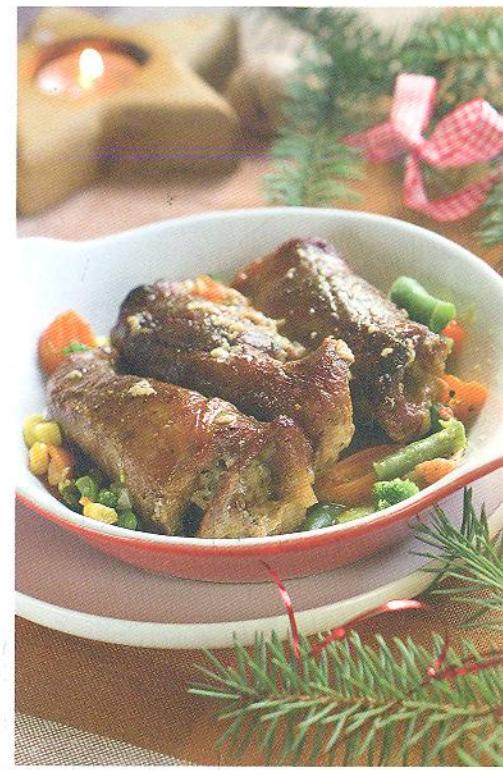
Курячі рулетики на овочевій подушці

Куряче філе – 800 г; печериці – 300 г; вершкове масло – 50 г; гречка – 0,5 склянки; розмарин – 40 г; олія – 150 мл; заморожена мексиканська суміш – 300 г; сіль, перець на смак.

Гриби почистити, нарізати й потушкувати в сотейнику з вершковим маслом. До грибів додати гречку і готовувати протягом 15 хвилин на повільному вогні, потроху підливуючи гарячу воду.

Усе філе порозрізати уздовж навпіл. Добре відбити шматочки, посолити, посипати розмарином. На м'ясо викласти гриби з гречкою, згорнути рулетики і скріпити зубочистками. Підрум'янити в олії.

Овочеву суміш обсмажити 2–3 хвилини на сковороді, де готовувалися рулетики. У форму викласти овочі, на них — рулетики, влити трохи води і запікати в духовці за температурою 180 градусів 30 хвилин.

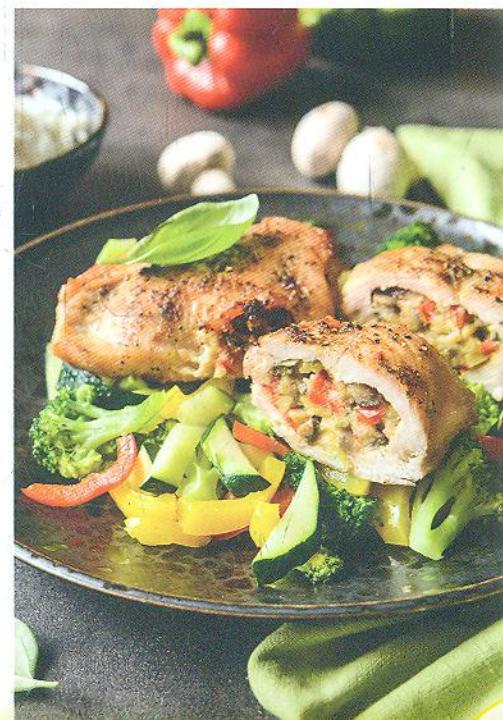


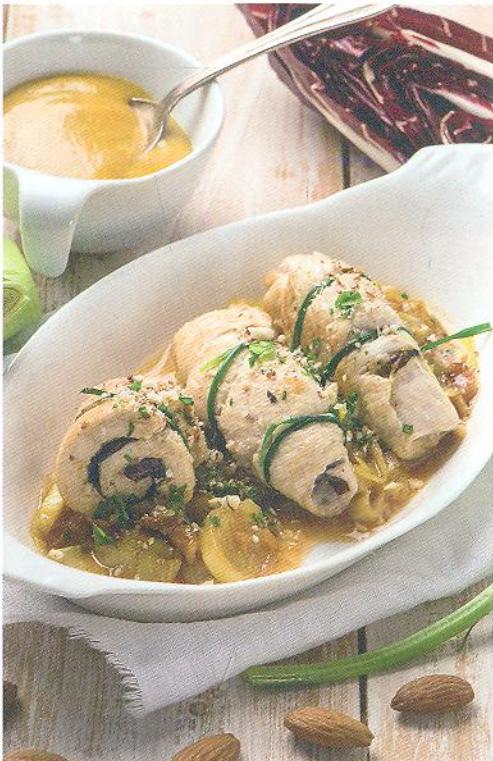
Куряче філе з овочами і сиром

Куряче філе – 2 шт.; вершковий сир – 70 г; сир чеддер – 50 г; червоний і зелений болгарський перець — по 1 шт.; гіркий перець – 0,5 шт.; часник – 2 зубки; оливкова олія – 2 ст. ложки; сіль, перець на смак.

М'ясо промити, обсушити паперовим рушником. Кожне філе натерти сіллю та перцем, зробити в кожному глибокий поздовжній надріз. Солодкий і гіркий перець дрібно нарізати, часник посікти і обсмажити в 1 ст. ложці олії протягом 2–3 хвилин. Додати вершковий сир, натертій чеддер, дати їм розплавитися. Начинку остудити.

Нафаршуувати філе, скріпити краї зубочистками. Викласти м'ясо в форму для запікання. Накрити змащеним рештою олії пергаментом. Запікати в духовці, розігрітій до 180 градусів, 30–40 хвилин залежно від товщини шматків. Видалити зубочистки й по-





Рулетики з індички в горчицному соусі

Філе індички (шматочки для стейків) – 1 кг; зелена цибуля, майоран – по 1 пучку; горчиця – 5 ст. ложок; рідкий мед – 2 ст. ложки; картопляний крохмаль – 1 ч. ложка; сіль, перець на смак.

Зелену цибулю нарізати, залишивши кілька пір'їн. Майоран посікти, більшу частину відокремити і змішати з цибулею та горчицею.

Шматочки філе відбити, посолити й поперчiti. Розподiлити по кожному 1–2 ч. ложки горчиці, згорнути рулетики і обв'язати пір'ям цибулі. Покласти у вогнетривку форму й запікати в розігрітій до 175 градусів духовці зо хвилин, підливачи потроху воду.

Змішати мед і майоран, за 20 хвилин запiкання змастити рулетики сумішшю. Дістати рулетики з духовки. Сік прощідти, закип'яти. Розмішати крохмаль у 2 ст. ложках води, додати до соусу, присмачити сіллю та перцем. Подавати рулетики з соусом.



Завиванці з овочами

Філе індички – 600 г; цукіні – 0,5 шт.; солодкий перець – 1 шт.; морква – 1 шт.; олія – 4 ст. ложки; сіль, перець на смак; соєвий соус – 0,5 склянки; коричневий цукор – 0,25 склянки; в'ялені помідори – 50 г; часник – 3 зупки; третій корінь імбиру – 1 ст. ложка; кунжутна олія – 1 ч. ложка; зелена цибуля для подачі.

Соєвий соус збити з цукром, пропущеним через прес часником, імбіром і кунжутною олією. Додати нарізані в'ялені помідори. Перець, моркву й цукіні нарізати тонкими смужками, обсмажити на 2 ст. ложках олії протягом 3–4 хвилин, посолити й поперчiti.

Філе розрізати на 8 тонких шматочків, відбити. Овочі роздiлити на 8 частин і викласти на м'ясо. Згорнути рулетики, обв'язати пір'ям зеленої цибулі, полити половиною соусу й маринувати 15 хвилин. Потім обсma-

Рулетики з індички з каперсами та оливками

Філе індички – 600 г; оливки без кісточок – 200 г; каперси – 3 ст. ложки; в'ялені помідори – 6 шт.; часник – 2 зупки; оливкова олія – 3 ст. ложки; томатний соус – 500 мл; лимонний сік, чебрець, розмарин, сіль, перець на смак.

Каперси помити від солі й обсушити, додати чебрець і розмарин, оливки, в'ялені помідори, часник і перебити в блендері. Влити 1 ст. ложку оливкової олії і лимонного соусу, перемiшати. Філе нарізати на шніцелі, викласти на дошку, накрити плівкою і відбити з одного боку. Посолити й поперчiti. Нанести пасту з оливок на шніцелі, згорнути їх рулетиками, покласти на тарілку швом донизу і скріпити зубочистками. Потім обсмажити рулетики з усіх боків на оливковій олії. Перекласти в кастрюлю, залити томатним соусом, посолити й тушкувати на повільному вогні 20 хвилин. Подавати з овочами, наприклад з печеними помідорами чері.



Крученики в беконі

Філе індички – 1 кг; бекон – 450–500 г; лимон – 0,5 шт.; помідори у власному соусу – 500 г; ріпчаста цибуля – 1 шт.; часник – 2 зупки; олія – 1 ст. ложка; зелений базилік, чебрець, сіль, перець, приправа для птиці на смак.

Філе промити, обсушити, нарізати тонкими шматочками, трохи відбити, посыпти сіллю, перцем, приправою й полити соском, вичавленим із лимона. Бекон тонко нарізати і теж відбити молоточком.

М'ясо згорнути в рулетики, обернути шматочками бекону, скріпити зубочистками і викласти на деко, застелене фольгою.

Запікати в духовці, розігрітій до 180 градусів, 30–35 хвилин.

Цибулю й часник дрібно нарізати й пасерувати в олії. Додати посічені помідори, присмачити сіллю та перцем і перемiшати. Покласти листочки базиліка, чебрець і тушкувати 10 хвилин.



Курча тапака – широко відома страва національної грузинської кухні. Готують її в особливій сковороді з важкою кришкою, яка надає курчаті пласкі форми. Саме від назви грузинської сковороди «циціла тапака» і пішла назва самої страви – «курча тапака».

Курча помити, обсушити паперовими серветками, покласти на обробну дошку, розрізати вздовж грудки і розкрити, як книжку. Тушку покласти спинкою догори, накрити харчовою плівкою і відбити молоточком, добре роздробивши суглоби на крильцях і ніжках. Натерти всередині і зовні сіллю і перцем, скропити соком лимона і залишити на 30 хвилин.

Часник пропустити через прес, додати сіль, коріандр, залити водою.

Курча викласти у сковороду з розігрітим вершковим маслом та олією, накрити тарілкою, зверху поставити кастрюлю з водою. Готувати на повільному вогні.

За 20 хвилин курча перевернути, полити часниковим соусом, збільшити вогонь і смажити під пресом іще 10–15 хвилин, щоб випарувалася зайва волога і курча було повністю готове.

Перекласти курча на таріль і подавати, прикрасивши зеленню.



Курча тапака

Курча – 1 шт. (500–700 г);
вершкове масло – 50 г;
олія – 1 ст. ложка;
сік лимона, сіль,
чорний мелений перець на смак;
для соусу: часник – 3–4 зубки;
крупна сіль – 0,5 ч. ложки;
мелений коріандр – 1 ч. ложка;
холодна кип'ячена вода – 100–150 мл.

Курячі гомілки в хрусткій пастіровці

Курячі гомілки – 8 шт.;
медові кукурудзяні пластівці – 250 г;
яйце – 1 шт.;
вершки – 50 мл;
мелена паприка – 1 ч. ложка;
оливкова олія, сіль, перець на смак.

Курячі гомілки промити, зняти шкіру й натерти їх сіллю та перцем.

Кукурудзяні пластівці розвавити качалкою і змішати з меленою паприкою. Вершки збити з яйцем. Вмочити кожну курячу гомілку в яйце з вершками і запанірувати в кукурудзяних пластівцях.

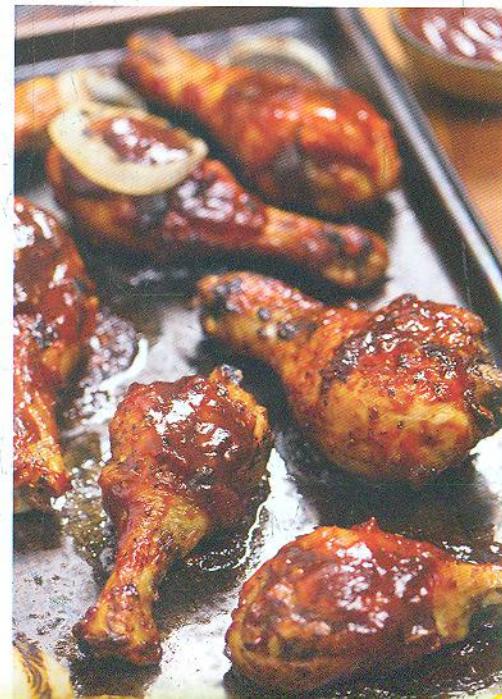
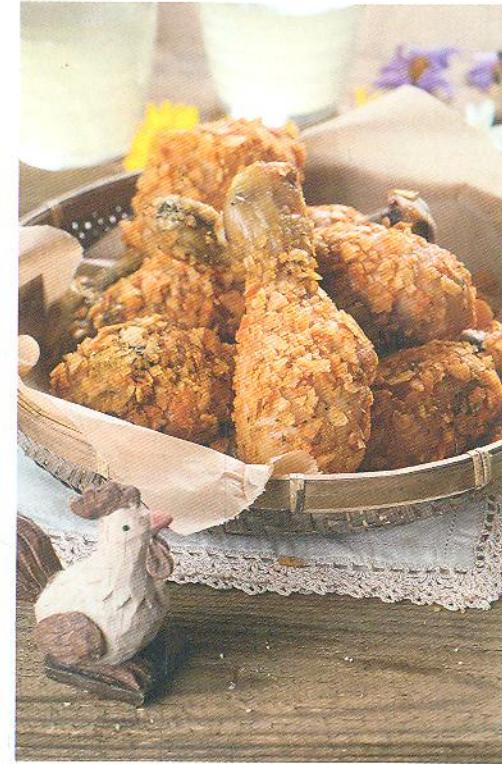
Деко застелити пергаментом. Викласти на нього курячі гомілки, скропити оливковою олією і запікати в заздалегідь розігрітій до 180 градусів духовці протягом 40–45 хвилин.

Курячі гомілки в гострому соусі

Курячі гомілки – 10 шт.; часник – 6 зубчиків; оливкова олія – 2 ст. ложки; сіль – 1 ч. ложка; чорний мелений перець – 0,5 ч. ложки; для соусу: вершкове масло – 30 г; соус чилі – 75 мл; томатний соус «Краснодарський» – 3 ст. ложки; соус табasco, винний оцет – по 1 ч. ложці; червоний мелений перець на смак.

Оливкову олію, сіль, чорний перець і пропущений через прес часник (3 зубчики) змішати. Натерти цією сумішшю промиті й обсушені курячі гомілки, викласти їх на деко і поставити в духовку, розігріту до 180 градусів, на 30–35 хвилин.

До розтопленого вершкового масла додати інші інгредієнти для соусу і решту посіченого часника. Добре перемішати і прогріти в мікрохвильовці, але не кип'ятити. Гомілки зняти з духовки, залити соусом і





Курячі крильця в апельсиново-соєвому соусі

Курячі крильця – 18–20 шт.; апельсини – 3 шт.; часник – 6 зубчиків; соєвий соус – 4 ст. ложки; коричневий цукор – 1 ст. ложка; сіль – 1,5 ч. ложки; чорний мелений перець – 0,5 ч. ложки.

Апельсини помити, обсушити, дрібною тертою зняти цедру, з 2 апельсинів вичавити сік. Часник почистити й подрібнити. Крильця помити, дати рідині стекти, видалити нижню третину.

Апельсиновий сік, цедру, часник, соєвий соус, цукор, сіль та перець змішати. Крильця покласти в суміш, ретельно перемішати й залишити на 30 хвилин за кімнатної температури. Потім крильця викласти в один шар на деко, застелене фольгою. Полити половиною маринаду й запікати в розігрітій до 200 градусів духовці 20 хвилин. Перевернути крильця, полити маринадом і готувати ще 10–15 хвилин.



Смажені курячі крильця з травами

Курячі крильця – 12 шт.; сушений базилік і орегано – по 0,5 ч. ложки; олія для смаження; чебрець, сіль, чорний мелений перець на смак.

Крильця помити, обсушити паперовими рушниками, посолити й поперчiti. Змішати орегано й базилік.

Викласти крильця на розігріту сковороду з олією, посипати половиною трав. Накрити кришкою і смажити на помірному вогні до утворення рум'яної скоринки (30–35 хвилин).

Потім крильця перевернути й посипати травами. Знову накрити кришкою і обсмажити до утворення рум'яної скоринки з іншого боку.

Подавати, прикрасивши листочками чебрецю.

Курячі крильця в кукурудзяних пластівцях

у промитих і обсушених крилець відрізати кінчики. Далі розділити крило по суглобу. Шматочки посипати сіллю, перцем, подрібненим часником, скропити оцтом і добре перемішати. Залишити маринуватися на 2–3 години.

Яйця збити. Пластівці розім'яти у крупну крихту. Замариновані крильця обкачати в борошні, вмочити в яйця і запанірувати в пластівцях. Смажити в розпеченні олії близько 2 хвилини (олія має вкривати шматочки майже повністю) і викладати на паперові рушники.

Курячі крильця – 1 кг; кукурудзяні пластівці – 150 г; пшеничне борошно – 0,5 склянки; яйця – 2 шт.; часник – 2 зубки; олія – 0,5 л; червоний перець чилі – дрібка; оцет – 2 ч. ложки; сіль на смак.

