



Курочка: королева птичьего двора и домашнего стола

Каких только легенд не ходит вокруг куриного мяса!

Окорочка – самая жирная часть курицы, современные бройлеры растут на гормонах, а белое мясо сложно сделать сочным... Каких только легенд не ходит вокруг куриного мяса! На самом деле калорийность ножек не слишком высока, в магазинах можно найти очень качественную птичку, а из диетических грудок получаются потрясающе вкусные блюда. Если, конечно, знать правила выбора и секреты приготовления курочки.

Человек настолько давно приручил курицу, что ученые не могут прийти к единому мнению, когда это случилось на самом деле – 2000 или 6000 лет до н. э. Доподлинно известно лишь то, что прародительницей современных бройлеров стала красная курочка, бегавшая в лесах Юго-Восточной Азии. Птичка, которая не улетала на зимовку в дальние края, а спокойно гуляла по травке, несла питательные яйца и дарила нежное вкусное мясо, пух и перья, быстро полюбилась людям, и сегодня вы не найдете ни одной страны, в которой бы ее не употребляли. Итальянцы жарят курицу с помидорами, грибами и вином, испанцы делают из нее гигантские тарелки паэли, японцы кладут кусочки диетического мяса в смесь из имбиря, соевого соуса и рисовой водки, а для кубинцев птаха – вообще национальный продукт. Про нас можно сказать то же самое. На сегодняшний день в России это самый популярный, доступный и качественный вид мяса, ведь, в отличие от коров и овец, бройлерную курочку в нашей стране наконец научились выращивать.

Идеальная курочка

Вкусно и полезно

Курятину любят диетологи, спортсмены и вообще все, кто ведет здоровый образ жизни, за низкое содержание холестерина (в 100 г птички – 60 мг, в говядине – 65 мг, свинине – 70 мг, баранине – 90 мг) и иное качество жира: в диетическом мясе в большей степени представлены полиненасыщенные жирные кислоты, которые легче усваиваются организмом. В то же время курица является

ценным источником белка, витамина В₁₂ и железа. Правда, пользу может принести только правильная птичка, которую не «кормили» антибиотиками, не пичкали консервантами и в которую не вкалывали рассолы со столь популярным сейчас стабилизатором каррагинаном.

Не платите за воду

Если хочется оградить себя от неприятных неожиданностей, не покупайте замороженную тушку. В отличие от охлажденного, ледяное мясо – не «созревшее», более сухое и травмированное, ведь кристаллы льда разрушают клеточные стенки мышечных волокон. К тому же замороженному продукту легче прибавить лишний вес. По закону в ледяной курице должно быть не больше 4% влаги, однако некоторые недобросовестные производители добиваются 20%. Что самое

Пайте замороженную тушку. В отличие от охлажденного, ледяное мясо – не «созревшее», более сухое и травмированное, ведь кристаллы льда разрушают клеточные стенки мышечных волокон. К тому же замороженному продукту легче прибавить лишний вес. По закону в ледяной курице должно быть не больше 4% влаги, однако некоторые недобросовестные производители добиваются 20%. Что самое

ужасное, это может быть не чистая вода, а богатый каррагинаном и другими стабилизаторами рассол, который нужен для того, чтобы жидкость не вытекла из тушки. Конечно, охлажденный продукт тоже бывает «подкачан», однако сделать это сложнее, да и обман изготовителей вы сможете обнаружить по следам уколов на шкурке и неестественно раздутым формам птички.

Смотрим в оба!

Охлажденную курочку во время покупки всегда можно рассмотреть и понюхать. Первым делом обратите внимание на качество обработки тушки: птичка должна быть чистой, обескровленной, без перьев и пеньков, а также без царапин на коже, разрывов, пятен, кровоподтеков и остатков кишечника. У правильного бройлера мышцы хорошо развиты, но не раздуты, словно у качка-культуриста, – это признак прикорма гормонами. Грудка должна быть округлой, но без резко выделяющейся кости-киля. Кстати, если он окажется гибким и эластичным,

значит, вы сделали правильный выбор – птичка молодая. Если же киль окостенел, тверд и не гнется, значит, перед вами кура-«пенсиянка».

При покупке филе и разделанных кусочков внимательно посмотрите на цвет мяса и жира. Первое должно быть желтовато-розоватым, однотонным и незаветренным, второе – желтого оттенка (в отличие от баранины или говядины, у которых желтый жир считается признаком старого животного). При покупке целой тушки придется ориентироваться только на состояние кожицы. Главное, чтобы она была не с сероватым или зеленоватым, а с розоватым оттенком бледно-желтого цвета. Если заметите, что в некоторых местах курочка «подзагорела», это значит, что на ней активно размножаются анаэробные бактерии или тушку неправильно охладили, поэтому в ней активизировались ферменты мускульной ткани. Наличие подобных дефектов точно не будет способствовать созданию вкусного и полезного блюда.

Без токсинов и антибиотиков

Выбирая свежую курочку, найдите на упаковке не только ГОСТ, но и номер государственного ветеринарного врача и надпись «проверено Госветнадзором» – это даст вам гарантию того, что в продукте нет вредной микробиологии, токсинов, антибиотиков и прочих опасных для здоровья человека веществ. Некоторые производители также ставят на своей продукции значок «Без хлора». Однако в нашей стране с недавнего времени введен запрет на обеззараживание курицы этим веществом, поэтому подобные надписи просто излишни. Куда более важной информацией является срок годности бройлера. По нему вы поймете, насколько свежая перед вами курочка, и узнаете, нет ли в ней консервантов. По ГОСТу целая охлажденная тушка должна храниться всего пять суток, а продукт по частям – лишь два дня. Если на упаковке значатся большие сроки, значит, курицу обработали консервантами.

Куриные деликатесы

Золотистая курочка на гриле, хрустящий цыпленок тапака, фаршированная грудка, окорочка в йогурте с карри, крылышки фри, паста и ризотто с нежным мясом птицы. Все блюда из курицы перечислять бесполезно, недаром в XIX веке один французский кулинар сравнил ее с холстом для художника и сказал: «Умелый повар может сделать с ней все что угодно».

Куры верченые

В отечественных литературных источниках XV-XVI веков часто упоминаются «куры верченые», приготовленные на открытом огне. Прошло несколько столетий, а мы по-прежнему зажариваем целую птичку до румяной корочки, только делаем это в духовке с функцией «гриль». Впрочем, такому постоянству есть объяснение: именно сильный жар считается идеальным способом повышения вкусовых качеств бройлера. Перед этим тушку желательно обсушить и замариновать в оливковом масле, соли и смеси из любых ароматных трав. Главное – не забыть о паприке, которая помогает создать на корочке аппетитный оранжевый оттенок. Специи, травы, сливочное масло и зубчики чеснока для пикантности можно подложить прямо под шкурку целой птички, предварительно отсоединив ее от мяса.

Фаршировка тушки – еще один способ облагородить «верченую» курочку. В качестве начинки используйте любые продукты – гречку, рис, грибы, тушеные овощи, зелень, паштеты. Для удобства разделки будущего блюда можно предварительно удалить грудной киль и только потом набить птичку. Иногда убирают вообще все кости, правда, это довольно трудоемкое занятие, да и прежнюю форму птичке потом сложно вернуть (это скорее необходимо для создания рулета или курицы с галантином).

Секреты белого мяса

Куриные грудки – самый диетический продукт, но именно из-за большого количества белка и малого присутствия жира блюдо может получиться сухим и не слишком вкусным. Чтобы этого не произошло, не покупайте готовое филе, а приобретайте белое мясо на кости и разделявайте его самостоятельно (когда его отделяют от костей промышленным способом, оно теряет много сока). Готовьте грудку как угодно, но только не на гриле, иначе из кусочка выйдет последний жирок, и он получится сухим. Если захочется сделать белое мясо более сочным и оригинальным, фаршируйте его вкусными начинками (на языке профессионалов такие блюда называются «Гордон блю»). Например, прорежьте в грудке кармашек

и набейте его сыром, зеленью или другими продуктами. Кусочек также разрезают вдоль пополам и отбивают под пищевой пленкой до толщины 3-4 мм – обладая такой заготовкой, можно сделать массу интересных угощений. Например, обжарьте шампиньоны с овощами, положите их на подготовленную отбивную и закрутите рулетики. Для создания другого блюда на одну половинку тончайшего мяса выложите по ломтику ветчины и сыра, закройте их второй частью и слегка отбейте края, чтобы «пельмешек» лучше склеился. Грудки с начинками можно сразу обжарить или сначала запанировать их в кунжутных семечках, льезоне, муке или сухариках.

Впрочем, у курочки есть еще одна часть, которая фаршируется не хуже белого мяса. Это голень. Сначала надо подрезать мясо вокруг косточки и снять его, словно носок. Шкурка окажется внутри, поэтому вновь выверните кусок наизнанку. Затем вместо трубчатой косточки положите в мясной «цилиндр» брусочки разноцветных овощей: морковки, сельдерея, лука-порея и цукини. Запекийте фаршированные ножки и подавайте их с любым соусом.

Какая часть самая полезная

Если боитесь поправиться, ешьте грудку – это самая диетическая часть курицы. В 100 г белого мяса содержит

ся всего 130 ккал, зато 21 г ценного белка и только 5 г жира. Правда, это касается филе. Неразделанная грудка с костями и кожей дает на 10 ккал больше.

Крылышки у бройлеров (а вовсе не окорока, как думают многие) – самая жирная часть. В 100 г содержится 17 г белка, 10 г жира и 160 ккал. Если их еще тщательно поджарить до золотистой корочки и подать со сливочным соусом, будет вкусно, но очень калорийно.

Калорийность куриных шеек такая же, как крылышек. Казалось бы, мяса в них кот наплакал, одна кожа да кости. Однако именно шкурка и подкожный жир дают лишние калории.

Цыплята по-каталонски

В мире невероятно популярны блюда из курицы в соусе. Объясняется это очень просто. Из всех видов мяса только куриное настолько универсально, что сочетается абсолютно со всеми продуктами и приправами. Добавляй в жаркое цитрусовые, яблоки, ягоды или любые овощи, приправляй его карри, жгучим перцем, нежным укропом или соевым соусом и получай диаметрально противоположные на вкус и аромат блюда. В Испании, на-

пример, очень любят готовить цыплят по-каталонски.

Угощение чем-то похоже на кавказское сациви, только используются не грецкие орешки, а миндальные. Сначала бройлера нарежьте на кусочки размером примерно 4-5 см (с косточками или филе), посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте до полуготовности. Потом откиньте мясо на сито, чтобы стек лишний жир, и сделайте соус. Для этого обжарьте миндаль, очистите его от шелухи и измельчите в блендере (на 1 курицу 150 г миндальной муки). Отдельно поджарьте измельченные 2 луковицы шалота, 2 зубчика чеснока и кубики двух помидоров. Добавьте миндальную муку, соль, перец, тимьян, положите в сотейник обжаренные кусочки цыплят, влейте немного куриного бульона и тушите блюдо под крышкой около 20 минут.

Петух в вине

Если купленная вами курочка оказалась не слишком молодой, воспользуйтесь старинным французским рецептом и приготовьте «Петуха в вине». Для этого птичку нарежьте на куски и обжарьте. Отдельно спассеруйте лук, добавьте грибы, соль, перец и курятину. Потом залейте все сухим красным

вином и варите около часа (еще лучше – потомить в духовке). В древности французы варили действительно петухов, потому что иначе их жесткое мясо довести до мягкости было невозможно. Сейчас мужскую особь с днем с огнем не сыщешь, поэтому можно готовить привычного бройлера. Главное – используйте тушку целиком, ведь настоящего «петуха» нельзя приготовить только из грудок или ножек.

Мнение специалиста

Сергей Ли Шу Хва

Шеф-повар

«Газойлплаза-кафе»

Очень вкусно получается куриная грудка, запеченная с сыром. Для этого разрежьте ее на 2-3 части и помаринуйте пару минут в паприке, соли и оливковом масле. Потом сделайте в каждом куске сквозной разрез и вставьте в него брусок сыра чеддер толщиной 1-2 см. Поставьте нафаршированные части грудки так, чтобы сыр «смотрел» вверх, и запекайте 15 минут при +180° С. Подать блюдо можно с пикантным соусом, для приготовления которого надо растопить до карамели коричневый сахар и добавить в него соевый соус и свежесжатый апельсиновый сок.

Татьяна Богданова



РЕЦЕПТ В ТЕМУ

Запеченная курица

Ингредиенты

- Курица – 1 шт. • Чеснок – 3 зубка • Приправа для курицы – 1 ч. л.
- Паприка молотая – 3 ч. л. • Сметана – 5 ст. л. • Картофель – 18 шт.
- Приправа для картофеля – 1 ч. л. • Майонез – 4 ст. л. • Соль – по вкусу.

Количество порций: 4

Способ приготовления

• Шаг 1

Курицу натри солью и приправой для курицы, нашпиговуй чесноком (под кожу и вовнутрь).

• Шаг 2

На противень насыпь паприку, налей сметану и уложи курицу.

• Шаг 3

Накрой противень фольгой, запекай курицу полчаса.

• Шаг 4

Затем рядом с курицей уложи разрезанные пополам клубни картофеля, посыпанные приправой.

• Шаг 5

Вновь накрой фольгой, запекай 20–30 минут.

• Шаг 6

Фольгу сними, запекай еще 10–15 минут, время от времени смазывая курицу майонезом.