

Что делать с куриной грудкой: 7 вкусных идей



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/что-делат-s-kurinoj-grudkoj-7-vkusnyh-idej/>

Средиземье

Выложи грудки на фольгу или пергаментную бумагу. Добавкой к ним может служить следующее:

Порезанные пополам помидоры черри, фенхель и лимонный сок для средиземноморского вкуса.

Нарезанная зелень горчицы, цуккини, тмин и немного яблочного сока для более южного вкуса. Запекать в духовке при 220 градусах 20 минут.

Грузинские мотивы

Сухие специи нужно смолоть (например, в кофемолке). Наши любимые смеси:

Розмарин, петрушка, орегано и лимонная цедра

Тмин, паприка, молотый перец чили, орегано и немного красного стручкового перца
Втереть смесь в куриную грудку и поставить в холодильник минимум на 4 часа (но не более 12 часов). Далее мясо можно жарить в масле или запекать на гриле на среднем огне 20 минут.

Бу парле франсе?

Выложи грудки между двумя слоями целлофана и отбей их тяжелой сковородой или скалкой до толщины 0,5 см. На грудки выложи одну из этих смесей:

Рубленый замороженный шпинат, укроп и французскую горчицу.

Свежие нарезанные листья руколы, тонко нарезанные томаты и розмарин.
Смажь форму маслом. В отбитые грудки заверни начинку и швом вниз выложи на форму. Запекать при 220 градусах около получаса, сбрызгивая дважды клюквенным соком.

Индийские танцы

Порежь грудки на продолговатые кусочки. Смажь толстостенную глубокую сковороду маслом, поджарь на большом огне нарезанный чеснок, имбирь и зеленый лучок. Далее добавь куриное мясо, сбрызни вином и соевым соусом с низким содержанием соли; жарь, помешивая, две минуты. Затем добавь нарезанную морковь, брокколи или листья кресс-салата; продолжай жарить, помешивая, до полной готовности курицы.

Американо

Использую готовые соусы! Нарезь грудки кубиками 3 на 3 см и на сковороде смешай их с соусом маринара. Готовь 10 минут на среднем огне, до полной готовности курицы. Подавать с макаронами или коричневым рисом.

Азия

Нарежь грудки на продолговатые кусочки и готовь на пару с любимыми овощами или травами. Чтобы придать азиатский привкус, готовь курицу с грибами шиитаке, молодым горошком или лемонграссом. Перед подачей на стол лемонграсс нужно вынуть.

Шашлычок

Нарежь грудки маленькими кусочками и нанизай на металлическую или деревянную шпажку (не забудь, что деревянную нужно 20 минут вымачивать в воде). Добавь овощи по вкусу: лук, зеленый перец или кабачки. Жарь на сковороде или гриле приблизительно 20 минут, сбрызгивая яблочным соком.

При готовке куриных грудок помни:

Не протыкай мясо вилок. Чтобы перевернуть мясо, используй лопаточку. Каждый прокол на мясо только выпустит нужную влагу. Соли в конце. Соль вытягивает жидкость; солить лучше уже готовое блюдо прямо перед подачей на стол. Дай грудке постоять. Когда блюдо готово, дай ему постоять при комнатной температуре 5 минут перед подачей на стол, чтобы мясо могло напитаться соками.

Питайтесь правильно и вкусно!

