

Холодец из курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **159.91 ккал.**
Белки: **14.06 г.**
Жиры: **10.64 г.**
Углеводы: **2.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/holodec-iz-kuricy/>

Ингредиенты:

- курица 1 -1,5 кг
- морковь - 2 шт
- лук репчатый - 1 шт
- лавровый лист
- перец горошком
- соль
- чеснок 2 зубчика
- желатин 2 упаковки по 15 гр

Приготовление:

Курицу положим в кастрюлю и зальем водой когда вода закипит снимем пену и лишний жир. Добавим очищенную морковь, лук, чеснок, перец и варим до тех пор, пока мясо с легкостью не будет отставать от костей. За 15 минут до окончания варки добавим лавровый лист. Разведем желатин в трех стаканах теплой, кипяченой воды и дадим ему набухнуть. В это время вынем из бульона курицу и овощи, бульон процедим и оставим для заливания холодца 1,5 литра. Теперь разберем курицу. Отделим мясо от костей и нарежем мясо небольшими кусочками. Подготовленное мясо выложим в формы для холодца, украсив наш холодец колечками моркови и зеленью. Теперь займемся бульоном. Процеженный бульон для холодца поставим на огонь, выложим туда набухший желатин и тщательно перемешаем. Важно не доводить бульон до кипения! Аккуратно заливаем мясо бульоном, охлаждаем и убираем в холодильник до полного застывания. Подавать холодец лучше всего с хреном, горчицей и с зеленью.