



Книга Рецептов



Слово редакции:

Перед Вами уникальная книга рецептов от подписчиков сообществ «Саянский бройлер» в социальных сетях. Сборник включает в себя 47 потрясающих рецептов, которые подойдут на все случаи жизни: День рождения, корпоративная вечеринка, детский праздник, семейный или романтический ужин. Каждое блюдо приготовлено и по достоинству оценено сотнями наших друзей в Instagram, Одноклассниках и во ВКонтакте.

Под рецептами вы найдете ссылки на публикации, где есть комментарии, советы людей, которые уже опробовали их на своей кухне

Оглавление:



Рецепты курицы со всего мира	3
Рецепты для праздничного стола	15
Рецепты горячих блюд	19
Закуски	21
Диетические блюда	23
Рецепты ГОТОВИМ ДОМА	
Горячие блюда	26
Быстро и просто	37
Салаты	39
Закуски	41
Супчики	44



vk.com/sayanskiybroiler



[instagram.com/sayanskiy_broiler](https://www.instagram.com/sayanskiy_broiler)



[facebook.com/sayanskiybroiler](https://www.facebook.com/sayanskiybroiler)



[odnoklassniki.ru/sayanskiy.broiler](https://ok.ru/sayanskiy.broiler)





Курочка по-китайски

*Этот традиционный рецепт пользуется большой популярностью не только в Китае, но и по всему Миру!
Осторожно, очень острое блюдо!*

Нам понадобится:

Филе курицы «Саянский Бройлер» – 1 шт
Большие сладкие перцы – 2 шт
Крупная морковь – 1 шт
Лук репчатый – 1 шт
Чеснок - 1 головка
Красный перец – 2 шт
Мед – 1 ст. ложка
Соевый соус – 150 гр
Уксус 70% - ¼ чайной ложки
Растительное масла для жарки

Рецепт:

1. Грудку нарезаем соломкой.
2. Маринад: смешиваем соевый соус, мед и уксус. Отправляем в него мариноваться курочку.
3. Лук и чеснок крошим максимально мелко. Добавляем лук и чеснок в маринадную смесь. Теперь режем сладкие перцы соломкой. Жгучие перчики освободить от семян и растолочь – учтите, это будет очень остро! Морковь – соломкой. Все – в маринад.
4. Оставляем на час в прохладном месте.
5. Далее ставим сковороду на хорошо разогретую плиту и наливаем в нее растительное масло. На раскаленную сковороду выкладываем промаринованные овощи и мясо вместе с маринадом. Интенсивно перемешиваем в течение 15 минут. В конце убавляем огонь и тушим блюдо около 3 минут. Для терпкости вкуса добавьте пару ложек пива. Приятного аппетита!



Курочка по-американски

Особый рецепт – Американские голени в горчице! Пальчики оближешь!

Нам понадобится:

Куриные голени «Саянский Бройлер»
(или целая курица «Саянский Бройлер»)
2 ст.л. дижонской горчицы
1/3 ч. л. корицы
1 лавровый лист
2 ст. л. уксусной эссенции
2 ст. л. растительного масла
2-4 дольки чеснока
Соль по вкусу



Рецепт:

1. Смешайте уксус, масло и горчицу.
- 2.Туда же добавьте измельченный чеснок, лавровый лист, корицу, соль. Перемешайте. Можно также добавить любимые специи для курицы, те, которые вы привыкли использовать.
- 3.Куриные голени или куски курицы вымойте и выложите все на фольгу. Обильно смажьте соусом и оставьте все минимум на два часа. Затем заверните мясо в фольгу.
- 4.Отправьте курицу по-американски в духовку на 40 минут.
5. Установите температуру 180 градусов.

Блюдо готово! Приятного аппетита!



Курочка по-гречески

Лёгкое и вкусное блюдо - нежная курочка с ароматом трав и густой соус с необычной текстурой.

Нам понадобится:

Куриная грудка
Лепешка - 1 шт
Огурец - 1 шт
Лук - 1 шт
Сыр - 100 гр
Болгарский перец - 1 шт
3-4 зубчика чеснока
Лимон - 1 шт
Пучок мяты
Прованские травы
Йогурт - 100гр
Оливк. масло - 2 стл

Рецепт:

1. Маринад: Чистим 3-4 зубчика чеснока и рубим на небольшие кусочки. Перекладываем в ступку, засыпаем чайную ложку прованских трав. Туда же мелко трём цедру одного лимона. И растираем до образования пасты.
2. Выкладываем пасту в тарелку, выдавливаем туда сок лимона и добавляем пару ст. ложек оливкового масла. Кладем филе и оставляем на час в холодильнике.
3. Соус: в 100 гр. йогурта добавляем столовую ложку оливкового масла. Рубим свежую мяту и трем огурец на крупной терке. Важно! Держите огурец перпендикулярно плоскости тёрки, чтобы кусочки были короткими. Отжимаем огурцы и добавляем мелко порезанный зубчик чеснока.
4. Теперь готовим курочку. Если делаете на гриле, обязательно оботрите курицу салфеткой так, чтобы она была сухой. Рубим курицу крупными кусками, жарим и укладываем в лепешки, украшаем крупно порезанным луком, тертым сыром и перцем.



Курочка по-венски

Курица по-венски, она же «бакхендль» - кусочки птицы в панировке, обжаренные во фритюре. Один из рецептов на все времена.

Нам понадобится:

Курица «Саянский Бройлер» - 1 шт
Масло для фритюра - 2 л
Пшеничная мука - 300 г
Яйцо куриное - 3 шт
Панировочные сухари - 300 г
Петрушка - 100 г
Лимон - 2 шт
Соль по вкусу
Молотый белый перец по вкусу



Рецепт:

1. Разделать курицу на 8 частей: голени, бедра и грудки, разрезанные пополам. Снять с них кожу, посолить и поперчить.
2. Растительное масло разогреть до 180 градусов. В три отдельные чаши поместить муку, яйца и панировочные сухари. Обмакнуть курицу поочередно в муку, яйца и сухари.
3. Опустить курицу в масло и жарить 13-15 минут, пока они не приобретут бронзовый оттенок. Затем выложить их на салфетку и дать стечь жиру.
4. Петрушку, разобранную на листья, также обжарить в масле в течение 3 минут. Посыпать ей кусочки курицы и подавать с долькой лимона.

Готово! Приятного аппетита!

Курочка по-французски

Вкусный, а главное простой и быстрый рецепт курицы, который можно приготовить на праздник!

Нам понадобится:

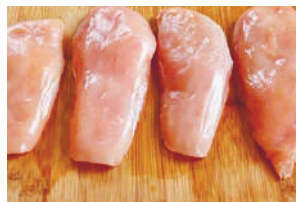
- 2 филе курицы «Саянский Бройлер»
- 2 небольшие луковичы
- 4 ч ложки майонеза
- 1 — 2 свежих помидора
- 100 — 150 гр твердого сыра
- соль, перец по вкусу
- 2 — 3 ст л. растительного масла



Рецепт:

1. Филе делим на две пластинки, слегка отбиваем, смазываем со всех сторон растительным маслом и даем так ему отдохнуть минут 15 — 20.
2. Выкладываем его на противень, застеленный пекарской бумагой, смазываем майонезом и сверху раскладываем колечки репчатого лука.
3. На него размещаем тонкие ломтики помидора и все посыпаем натертым сыром. Слегка солим, перчим и запекаем курицу в хорошо разогретой до 190 °С в духовке около 30 — 35 минут до легкой румяности и полной готовности.

Готово! Приятного аппетита!



Курочка по-английски

Невероятно нежная курочка в лучших традициях английской кухни!

Нам понадобится:

Куриное бедро — 500 г
Куриная голень — 500 г
Молоко — 550 мл
Шампиньоны — 200 г
Перец сладкий — 1 шт
Лук репчатый — 1 шт
Крахмал — 1 ст. л
Масло сливочное — 50 г
Соль — 1 ч. л



Рецепт:

1. Куриное бедро и голень тщательно промываем под холодной водой, обсушиваем. Шампиньоны моем и нарезаем пластинками. Репчатый лук и болгарский перец режем кольцами.
2. В сковороду кладем кусочек сливочного масла и растапливаем его. Обжариваем курицу на сковороде со всех сторон до румяной корочки.
3. Выкладываем в сковороду нарезанные шампиньоны и жарим вместе с курицей еще 3-5 минут.
4. Затем добавляем кольца лука и перца и все вместе жарим 3 минуты на среднем огне.
5. Теперь вливаем в сковороду молоко и ждем, пока оно закипит. После закипания накрываем сковороду крышкой и готовим курицу 25-30 минут на медленном огне. Пока курица тушится, мы наливаем в отдельную посуду немного молока и добавляем крахмал, тщательно перемешиваем.
6. По истечении 30 минут нам необходимо курицу переложить в глубокую посуду. Затем вливаем смесь из крахмала и молока, перемешиваем и тушим 3-5 минут на медленном огне, затем выключаем огонь.





Курочка по-болгарски

Курица по этому рецепту получается сочной, нежной, сладковатой от перца и очень душистой.

Нам понадобится:

Курица - 700 г
Болгарский перец красный - 4 шт
Лук - 1-2 шт
Морковь - 1 шт
Паприка молотая - 1 ч. л
Перец по вкусу

Специи для курицы:

Грибы сухие - 70 г
Помидоры - 2 шт
Стручковая фасоль - 100 гр
Зелень по вкусу

Рецепт:

1. Кусочки курицы вымыть, обсушить, посолить, посыпать специями для курицы и дать промариноваться 15 минут. Перец, морковь и лук нарезать соломкой. Чеснок измельчить. Сушеные белые грибы замочить в теплой воде на 15 минут. Затем нарезать пластинками.

2. Курицу обжарить в сотейнике или казане до золотистого цвета. Добавить лук, чеснок и стручковую фасоль. Далее добавить морковь, перец и соль. Жарить до мягкости перца. Затем добавить грибы и помидоры. Накрывать крышкой и тушить 15 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Подавать можно с любым гарниром.
Приятного аппетита!



Курочка по-баскски

Такой рецепт непременно подойдет для любителей сладкого перца!

Нам понадобится:

Филе куриное «Саянский Бройлер» — 2-3 шт
Помидор — 5 шт
Лук репчатый — 2-3 шт
Перец сладкий — 2-3 шт
Чеснок — 5 зубчик
Грибы — 200 гр
Вино белое сухое — 1 стакан
Масло растительное (для обжарки)
Соль по вкусу



Рецепт:

Филе поджарить на растительном масле до золотистой корочки. В конце посолить по вкусу и убрать со сковородки. Лук порезать полукольцами, чеснок измельчить, перец и помидоры порезать произвольно.

На той же сковороде, где обжаривалась курица, обжарить до легкого румянца сначала лук и чеснок, потом добавить перец, помидоры и грибы. Посолить, налить вино, протушить все вместе. Затем в овощи вернуть курицу и тушить под закрытой крышкой еще минут 20.

Готово! Приятного аппетита!





Курочка по-тайски (Том Ям)

Без лишних слов, начинаем готовить любимое многими тайское блюдо!

Нам понадобится:

Куриный бульон 2 л
Куриный ножки 8 шт
Свежий имбирь (нарезанный) 75 г
Лемонграсс (нарезанный) 2 стебля
Чеснок (измельченный) 5 зубчиков
Перец чили 1 шт
Лайм 2 шт
Коричневый сахар 2 ст. л.
Свежий кориандр 10 г
Свежий базилик 5 г
Рыбный соус 3 ч. л
Грибы шиитаке 100 г
Тыква 100 г

Рецепт:

1. В большой кастрюле смешать куриный бульон, куриные ножки, имбирь, лемонграсс, чеснок, перец чили, цедру лайма, пальмовый сахар, кориандр и базилик. Довести смесь до кипения и варить в течение 50 минут или до тех пор, пока куриное мясо не начнет отсоединяться от костей.
2. Вынуть куриные ножки из кастрюли и отложить в сторону.
3. Процедить бульон и вернуть его в кастрюлю.
4. Нарезать куриное мясо, отбрасывая кожу, кости и сухожилия. Вернуть мясо в кастрюлю к бульону.
5. Довести суп до кипения на среднем огне. Добавить рыбный соус и грибы. Используя нож для овощей, отрезать "ленты" из тыквы и добавить в суп. Готовить в течение 3 минут или пока грибы и тыква не станут мягкими. Приправить соком лайма и солью.
6. Разлить суп по тарелкам и украсить листьями кориандра.



Курочка по-пекински

Если есть утка по-пекински, почему бы не быть курице?

Нам понадобится:

Куриное филе - 500 г
Соевый соус - 2 ст.л
Болгарский перец - 150 г
Рисовый уксус - 2 ст.л
Томатная паста - 2 ч.л
Консервированный ананас - 100 г
Растительное масло - 2 ст.л
Крахмал - 2 ст.л
Имбирь - 10 г
Чеснок - 2 зубчика
Сахар - 3 ч.л
Вода - 150 мл



Рецепт:

1. Для начала нарезаем болгарский перец небольшими квадратиками. Также нарезаем консервированный ананас и мелко нарезаем имбирь и чеснок.
2. В сотейник наливаем одну ложку растительного масла и на сильном огне обжариваем имбирь, чеснок и перцы. Добавляем ананас, соевый соус, рисовый уксус, сахар, томатную пасту и воду. Все хорошо перемешиваем.
3. Куриное филе нарезаем небольшими кусочками и посыпаем крахмалом. Хорошо обваливаем каждый кусочек мяса в крахмале. В сковороду вливаем оставшееся растительное масло и обжариваем кусочки куриного филе на сильном огне до нежной корочки.
4. Выкладываем мясо в соус с овощами и тушим все вместе на среднем огне минут 10-15 - до готовности куриного мяса.

Хлеб Гезлеме

Пожалуй, один из самых необычных рецептов в нашей книге - это турецкий хлеб гезлеме с курцей.

Нам понадобится:

Курица «Саянский Бройлер» – 500 г
Мука – 350 г
Творог – 300 г
Соль
Сыр фета – 300 гр
Масло – 1 ч.л.
Чеснок – 2 дольки
Лук репчатый – 1 шт
Зеленый лук – 2-3 пучка
Помидоры – 3-5 шт
Шпинат – 5-7 листьев
Специи
тмин, паприка, кориандр, перец



Рецепт:

Тесто

1. Добавьте в миску муку, творог, соль по вкусу и хорошо перемешайте с небольшим количеством воды до образования плотного теста. После этого положите его в сторону, накрыв влажной тканью.

Начинка гезлеме

2. Разогреть сковороду на среднем огне с маслом, добавить мелко нарезанный чеснок и обжарить до мягкости. Добавить нарезанный лук и обжарить до золотистого цвета. Добавить помидоры, посыпать солью и варить до тех пор, пока помидоры не станут кашеобразными. На этом этапе посыпает мелко нарезанную курицу специями, паприкой, тмином, кориандром и перцем.

Обжарить до готовности. Это займет от 3 до 4 минут. После этого выключите огонь и дайте блюду остыть.

3. Вынуть тесто, разделить на 3 равные части. Возьмите одну порцию, посыпьте мукой и раскатайте до круга диаметром 8 см.

4. В центр добавить куриную начинку, сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком и измельченным сыром фета. Плотно закройте его, чтобы оно не открывалось. Вы получите прямоугольной формы плоский фаршированный хлеб гезлеме.

5. Нагрейте плоскую сковороду, поместите хлеб и поджарьте ее с обеих сторон в течение нескольких минут, пока вы не увидите, что тесто частично готово.

6. Сбрызните куриное гезлеме маслом и готовьте, пока не проступят коричневатые пятна с обеих сторон. После этого вынуть гезлеме из сковороды и подавать горячей.

7. Подавайте хлеб гезлеме вместе с маринованным луком, лимонными дольками и сырым салатом из манго кускуса, чтобы сделать блюдо на выходные особенным.

Afiyet olsun! Приятного аппетита!

Каджунская куриная паста

Приготовьте полноценный ужин в одном горшке с каджунской куриной пастой!

Нам понадобится:

Куриная грудка «Саянский Бройлер» - 500 гр
1/2 ч. л. чесночного порошка
1 ст. л. сливочного масла
300 гр сливочного сыра
Зеленый лук
1/2 ч. л. лукового порошка
1 ч. л. орегано
1 ч. л. тимьяна
5 помидор (обжаренных)
1 желтый лук
2 стакана куриного бульона
Макароны

Специи Каджун:

1/4 ч. л. черного перца
1/4 ч. л. кайенского перца
2 ч. л. паприки копченой
1/4 ч. л. соли; уксус
1 ст. л. оливкового масла



Рецепт:

1. Смешайте ингредиенты для приправы в маленькой миске. Нарежьте курицу кубиками, посыпьте приправой Каджун и перемешайте. Добавьте оливковое масло в большую глубокую сковороду. Нагревайте масло, пока оно не станет пенным.
Курицу жарить пару минут с каждой стороны.

2. Добавьте нарезанный кубиками желтый лук и продолжайте обжаривать еще около 2 минут до тех пор, пока лук не начнет размягчаться. Затем добавьте пасту, обжаренные на огне нарезанные кубиками помидоры (с соком) и куриный бульон на сковородку.
Перемешайте до тех пор, пока все не будет равномерно объединено, закройте крышкой и дайте бульону закипеть.

3. После того, как закипит, оставьте макароны кипеть на 10 минут на среднем огне, помешивая каждые 2 минуты. Добавьте сливочный сыр в сковороду кусками, затем перемешайте, пока он не растает в соусе. Подавайте с нарезанным зеленым луком.

Приятного аппетита



Курочка Праздничная

Потрясающий рецепт курочки для праздничного стола! Его изюминкой стала необычная острота, за которую отвечает имбирь, и румяная хрустящая корочка, которую обычно съедают в первую очередь.

Нам понадобится:

Курица «Саянский Бройлер» 1 шт
Цветочный мед - 4 ст. л
Апельсины - 2 шт
Тертый имбирь - 40 гр
Растительное масло - 3 ст. л
Специи по вкусу
Крупная соль по вкусу
Молотый красный перец

Рецепт:

1. От апельсина отрезать четверть и отложить. Оставшуюся часть и второй апельсин очистить от кожуры и тщательно удалить все белые горькие пленки. Нарезать кружочками.
2. Курицу хорошо обсушить и со всех сторон натереть растительным маслом, солью, красным и черным перцем.
3. Духовку разогреть до 200 градусов. На дно противня выложить в один слой ломтики апельсина. На апельсины грудкой вниз уложить курицу. Поставить в духовку на сорок минут. Из оставшегося апельсина в миску выжать сок.
4. Имбирь очистить от кожицы и натереть на терке. Смешать апельсиновый сок с имбирем, четырьмя столовыми ложками меда и добавить специи по вкусу.
5. Вынуть курицу из духовки, аккуратно перевернуть грудкой вверх и тщательно смазать получившейся имбирно-апельсиновой смесью. Вернуть противень с курицей в духовку и запекать еще около часа, периодически поливая курицу соком из противня.

Готовую курицу с красивой румяной корочкой можно поставить на стол целиком! Приятного аппетита!



Курочка из Вестероса

Перед вами тот самый рецепт приготовления курицы из серии книг Джорджа Мартина «Песнь льда и пламени»!

Нам понадобится:

Курица «Саянский Бройлер», около 2 кг
Крупная соль
2 ст.л. сливочного масла (слегка растопленного)

Соус:

1 стакан яблочного уксуса
3/4 стакана меда
1 1/2 ч.л. сухой или свежей мяты
1 1/2 стакана смеси изюма
Замороженная черная смородина
1 ст.л. холодного сливочного масла



Рецепт:

1. Разогреть духовку до 220 градусов. Курицу вымыть, удалить лишний жир. Удалить кончик гузки, а именно копчиковую железу. Обсушить курицу бумажными полотенцами.

Натереть курицу размягченным сливочным маслом со всех сторон. После натереть курицу крупной солью. Уложить курицу в подходящую емкость для запекания. По желанию на дно можно уложить дольки яблока или несколько морковок.

Отправь форму с курицей в духовку на 1 час 20 минут, пока при протыкании куриной грудки, не появится прозрачный сок.

Соус: в сотейник высыпать все ингредиенты и, помешивая, довести до кипения на среднем огне. После закипания установить минимальный огонь и уваривать до легкой густоты. По консистенции соус должен напоминать жидкий мед.

Когда курица будет готова, дать ей немного отдохнуть. Нарезать порционно. Полить соусом. Подавать с хрустящим свежим хлебом, овощами или зеленью. Можно также прибавить к этому кружку пива или бокал красного вина. Приятного аппетита!

Жаркое из курицы с лимоном

Это жаркое восхищает своим лимонным вкусом и потрясающим ароматом розмарина. По вкусу напоминает летний душистый шашлычок и готовится очень просто.

Нам понадобится:

Филе или бедро курицы «Саянский Бройлер» - 600 г
Лимон - 2 шт
Чеснок - 3 зуб
Масло оливковое - 2 ст. л
Картофель молодой - 600 г
Розмарин - по вкусу
Соль - по вкусу
Черный молотый перец - по вкусу



Рецепт:

1. Смешайте 1/4 стакана свежесжатого лимонного сока, чеснок, масло, курицу, картофель, соль и перец в миске. Тщательно перемешайте.

Можно картофель сразу не добавлять, а замариновать одну курицу и оставить на несколько часов или на ночь.

2. Маринованное мясо переложите в форму для запекания. Второй лимон порежьте на дольки и выложите сверху. Посыпьте горсточкой розмарина.

3. Запекайте минут 45 при температуре 200°C, пока курица не станет золотистого цвета.

4. Подавать жаркое лучше всего горячим, украсив его зеленью.

Приятного аппетита!

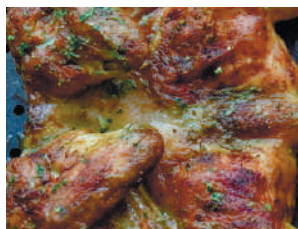


Цыпленок Табака

Своим названием цыпленок обязан известности и общенародной любви советского народа, который интерпретировал заковыристое грузинское «тапака» в общепонятное русское «табака».

Нам понадобится:

Цыпленок «Саянский Бройлер» – 500 г
Куриный бульон – 200 г
Растительное масло – 200 г
Чеснок – 25 г
Соль – 1 щепотка
Сливочное масло – 100 г



Рецепт:

1. Разрезать грудку цыпленка посередине и раскрыть. Зачистить от внутренних органов, отрезать гузку и срезать лишнюю кожу и жир. Развернуть тушку так, чтобы она стала плоской. Сломать сухожилия и отбить. Посыпать солью, перцами, смазать растительным маслом и оставить мариноваться на 30 минут.
2. Разогреть сковороду-гриль, влить растительное масло, уложить тушку сначала внутренней стороной вниз, поставить гнет (подойдет кастрюля с водой) и жарить 6-8 минут на сильном огне, в зависимости от размера цыпленка.
3. Затем снять гнет, перевернуть тушку и жарить еще 5-6 минут под гнетом, на среднем огне, до образования золотистой корочки. Снова убрать гнет, перевернуть цыпленка, добавить сливочное масло, и обжарить цыпленка еще по паре минут с каждой стороны уже без гнета.
4. Украсить можно гранатом и свежими душистыми травами. Приятного аппетита!



Запеченая курочка с яблоками

Сочное мягкое мясо, дополняющееся кисло-сладким вкусом яблок, и хрустящая корочка делают курицу невероятно аппетитным и вкусным угощением.

Нам понадобится:

Курица (ножки или крылышки)
«Саянский Бройлер» - 6-8 шт
Картофель - 400 г
Яблоко - 2 шт
Лук - 1 шт
Лимон - 1 шт
Чеснок - 3 зубчика
Сок (яблочный с мякотью) - 2 стакана
Масло - 2 ст. л
Уксус (яблочный) - 2 ст. л
Горчица (дижонская) - 2 ч. л
Тимьян - 4 веточки
Лавровый лист - 2 шт
Перец (чёрный молотый) 0,5 ч. л.;
Соль 0,5 ч. л.

Рецепт:

1. Разрежьте луковицу на восемь частей, а лимон нарежьте тонкими кружками. В большой миске смешайте лук, лимон, яблочный сок, уксус, горчицу, измельченный чеснок, лавровый лист и специи. Хорошо всё перемешайте.
2. Добавьте в маринад курицу. Закройте контейнер крышкой и положите в холодильник на четыре часа. Разогрейте духовку до 175 градусов.
3. Разрежьте яблоко на восемь частей, а некрупный картофель — на четвертинки. Выложите маринованную курицу в форму для запекания, добавьте маринад, лук и лимон. По бокам выложите яблоки и картофель.
4. Запекайте около 75 минут, слегка перемешав в середине приготовления. Украсьте блюдо веточкой тимьяна и подавайте к столу.

Готово! Приятного аппетита!



Лапша Удон с курицей и вешенками

Вкусно, сытно и необычно!

Нам понадобится:

Куриное филе «Саянский Бройлер» - 600 г
Костный бульон - 2 л (подготовить заранее)
Лапша удон - 400 г
Бадьян - 2 звёздочки
Острый перец свежий - 1 стручок
Перец сладкий - 2 шт
Половина лимона
Грибы вешенки - 600 гр
Соевый соус - 70 мл
Масло растительное для жарки - 50 мл
Чеснок - 4 зубчика
Корень имбиря - 50 гр
Лук порей по вкусу

Рецепт:

1. Отварите бульон, процедите. Сладкий и острый перец нарезаем соломкой. Лук порей тонкими кольцами. Имбирь чистим и нарезаем дисками, а затем тонкой соломкой. Чеснок давим плоской стороной ножа и мелко рубим. Вешенки не моем, рвём на средние кусочки вдоль волокон от шляпки.

2. Куриное филе нарезаем тонкими полосками. Звёздочки аниса кладём к острому перцу, а лук порей можно накрыть пищевой плёнкой и убрать до конца готовки в холодильник

3. В глубокую сковороду вливаем 50 мл растительного масла, прокаливаем на сильном огне, добавляем имбирь. Обжариваем 20-30 секунд до появления характерного аромата.

4. Выкладываем куриное филе. Обжариваем, помешивая до однородного цвета мяса и испарения выделившийся влаги. Выкладываем грибы и чеснок. Перемешиваем и ждём образования влаги.



5. Выкладываем грибы и чеснок. Перемешиваем и ждём образования влаги. Затем влагу необходимо выпарить, чтобы осталось только масло. Обжариваем до появления легкой корочки на грибах. Добавляем сладкий и острый перец, анис и соевый соус. Рекомендуем соевого соуса добавить чуть больше.

6. Тушим, помешивая одну минуту. Добавляем 2 литра бульона, выдавливаем сок из половинки лимона и доводим до кипения, варим на медленном огне 7-8 минут с закрытой крышкой. За это время отвариваем лапшу удон и выкладываем её отдельно.

7. Когда всё готово, в тарелку выкладываем лапшу, заливаем нашей заправкой и сверху посыпаем луком или зеленью на ваш вкус.

Готово! Приятного аппетита!



Куриные наггетсы по-домашнему

Просто и быстро!

Нам понадобится:

Куриная грудка - 700 гр
яйца куриные - 2 шт
мука пшеничная - 50 гр
сухари панировочные - 150 гр
масло растительное - 400 мл
соль - 1 ч.л
перец черный молотый - 1 щепотка
сушеный чеснок - 1 ч.л

Для панировки:

пшеничная мука (любого сорта)
сушеный чеснок (или любые другие приправы на ваш вкус)
соль
молотый черный перец

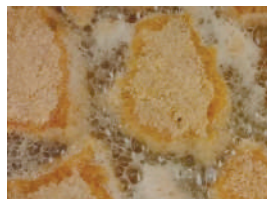
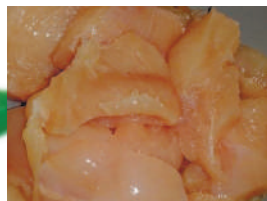
Рецепт:

1. Куриную грудку нарезаем крупными кусочками. Разбиваем сырые яйца. Активно взболтаем их вилкой, чтобы разбить текстуру белка. Можно взбить яйца миксером или венчиком.

2. Подготовим первую панировку - смешиваем все ингредиенты для панировки, в другую посуду насыпаем панировочные сухари.

3. Панируем куриное филе. Вначале обваливаем каждый кусочек в мучной смеси, после этого помещаем мясо во взбитые яйца и сразу обваливаем куриное филе в панировочных сухарях. Таким образом панируем все кусочки курицы, лишние сухари аккуратно убираем, чтобы не обсыпались и не горели в масле.

4. Наливаем подсолнечное масло в подходящую по размеру кастрюлю, хорошенько прогреваем. Когда масло достаточно прогреется, кладем в него кусочки мяса в панировке. Жарим на среднем огне до румяной корочки. Готовые куриные наггетсы выкладываем на бумажные салфетки или полотенце, чтобы они впитали в себя излишки масла.



Сендвич с курицей

*Это простое британское блюдо
Его можно приготовить как на
обед, так и на завтрак!*

Нам понадобится:

Куриная грудка «Саянский
Бройлер» - 300 гр
Хлеб для тостов - 6 шт
Помидоры - 2 шт
Майонез - 100 гр
Соевый соус - 20 мл
Куркума - 8 гр
Чеснок - 4 зубчика
Сыр 150 гр
Черный перец по вкусу
Зеленый салат по вкусу



Рецепт:

Ставим вариться куриные грудки.

Далее делаем соус. Майонез смешиваем с раздавленным чесноком, соевым соусом и куркумой. Добавляем черный перец по вкусу.



Режем хлеб для сэндвичей на две треугольные части. Намазываем одну часть соусом. Мелко-мелко режем куриную грудку и кладем сверху на намазанный соусом хлеб.

Режем сыр на 2 части, кладем сыр на грудку. Очищаем помидор от кожи, режем тонкими круглыми ломтиками и кладем сверху. Смазываем соусом еще раз.



Кладем лист салата. Накрываем вторым треугольным ломтиком.

Проще простого! Приятного аппетита!



Диетический салат с курицей

При низком содержании жира куриная грудка богата витаминами, аминокислотами и полезным для сердца компонентом таурином, поэтому смело включайте блюдо в свой рацион!

Нам понадобится:

Куриные грудки — 400 гр
Специи — 1 ст. ложка
Базилик зеленый — 200 гр
Лимон — 1 шт (сок и цедра)
Масло оливковое — 1/4 стакана
Чеснок — 2-3
Нут - 250 гр
Помидоры - 3-4 штуки
Огурцы — 1-2 штуки
Листья салата - 1-2 листа

Рецепт:

1. Салатная заправка — соус песто. Смешаем в блендере базилик, чеснок, специи, сок и цедру лимона, а также масло до получения однородной зеленой кашицы.
2. Отдельно орешки обжарим до легкой румяности на сухой сковороде. Оставим остывать. Большую часть добавим в соус, а примерно 2 ст. л. оставим для украшения салата.
3. Грудки промоем, сварим до полной готовности. Порежем слоями, смешаем с нашей пастой, овощами и орешками. Добавим специи, перемешаем.

Готово! Приятного аппетита!



Низкокалорийный салат с сельдереем, курицей и яблоками

Благодаря меду и горчице, салатик обладает пикантным и незабываемым вкусом. Сельдерей, яблоко, курица в нем прекрасно сочетаются с орехом.

Нам понадобится:

Курица «Саянский Бройлер» – 400 гр
Сельдерей – 2 стебля
Яблоки – 2 шт
Горчица – по вкусу
Мед – 100 гр
Сметана – 100 гр
Орехи (грецкие или миндальные)
Тмин, розмарин



Рецепт:

1. Отварите куриную грудку, охладите, порежьте кубиками. Таким же образом нарежьте яблоки и сельдерей – следите, чтобы кусочки были ровные и пропорциональные.
2. Разломайте орехи, смешайте мед, горчицу и сметану, добавьте тмин и немного розмарина.
3. Подавайте со слегка обжаренными тостами.

Готово! Приятного аппетита!

Рецепты от «Готовим Дома»!

@gotovimdoma.irk

В этом разделе вы найдете блюда от наших друзей, сообщества ГОТОВИМ ДОМА В социальных сетях они публикуют рецепты блюд, приготовленных из продукции «Саянский Бройлер».

Все рецепты прошли проверку самими привередливыми дегустаторами и рекомендованы к использованию на кухне лучших хозяюшек!





Куриные ножки в конверте

Легкое в приготовлении блюдо, которое порадует Вас и Ваших близких!

Нам понадобится:

Куриные ножки
«Саянский Бройлер» - 7 шт
Тесто - 500 гр
Грибы - 200 гр
Лук - 1 шт
Чеснок - 4 головки
Специи - по вкусу

Рецепт:

1. Ножки маринуем в специях с чесноком, лук нарезаем, грибы (мы выбрали опята) тоже режем. На растительном масле обжариваем лук, добавляем грибы и обжариваем до тех пор, пока не испариться вся жидкость.
2. Обжариваем ножки в сковороде или духовке до готовности.
3. Далее тесто режем на квадраты примерно 20 на 20 см. Делаем подушку из грибов, сверху кладем ножку и запаковываем в конверт.
4. Запекаем в духовке 15-20 минут
5. На вкус получилось как пирожки с грибами, а вприкуску с курочкой это очень вкусно!

Приятного аппетита!



Пухлявчики с сыром

КБЖУ на 100гр 224/13.4/18.7/0

Нам понадобится:

Пухлявчики с сыром от «Саянского Бройлера» Купить их можно в любом фирменном магазине сети. Это вкуснейшие рулетики из нежного куриного мяса с сырной начинкой и в фирменном маринаде

*соль
специи по вкусу
масло для жарки*



Рецепт:

1. Если полуфабрикат заморожен - разморозить. Выкладываем на сковороду и обжариваем с двух сторон на среднем огне, периодически переворачивая. Когда пухлявчики станут румяными, убавляем огонь и закрываем крышкой на 5-7 минут.
2. Для того, чтобы пухлявчики не развернулись при жарке их можно слегка закрепить зубочисткой.
3. Дополнительно можно сделать сливочный соус и потушить в нем готовые пухлявчики.
4. Подавать Пухлявчики можно с любым гарниром или салатом! Быстрый ужин позволит вам сэкономить время и удивить своих близких очень вкусной и свежайшей курочкой!



Курица запеченная с овощами

Когда приходят гости или собирается большая семья за столом, возникает вопрос - а что бы такое приготовить, чтобы было вкусно красиво и хватило на всех! Курица, запеченная в духовке целиком с детства ассоциируется с праздником, большим застольем. Мммм, как же это вкусно - отломить кусочек ароматной курочки с хрустящей корочкой.

Нам понадобится:

Охлажденная курица от «Саянского бройлера» - 1,5 кг
лук - 1 шт
болгарский перец - 1 шт
мелкий картофель - 10-15 шт
чеснок - 1 головка
шампиньоны - 1-2 шт
кукуруза - 1 початок
соль,
специи по вкусу
Набор овощей (по вкусу)

Рецепт:

1. Куриную тушку помыть, просушить, намазать чесноком, солью и приправами. Разрезать со стороны грудки, расправить, разложить на лист (смазанный маслом)
2. Овощи помыть, порезать дольками. Картофель если мелкий оставить целиком, если крупный - порезать дольками. Все посолить.
3. Поставить в разогретую до 220 градусов духовку на 40-50 минут (все зависит от жара вашей духовки, возможно, потребуется больше времени).
4. Готовность можно определить проколов курицу в районе грудки или бедра - из надреза не должна сочиться кровь. При желании курочку и овощи можно посыпать тертым сыром и поставить еще на минут 5 в духовку.
5. Курицу и овощи выложить на большое блюдо или порционно. Приятного аппетита!



Шашлык из куриных сердечек

Вкусное блюдо, которое удивит каждого своим аппетитным видом и удивительным ароматом. Готовится оно очень просто, достаточно нанизать сердечки, после того как они были замаринованы, на шпажки и запечь в духовке или пожарить на сковороде.

Нам понадобится:

Куриные сердечки от «Саянского Бройлера» - 500 гр
Хмели-сунели 1 ст.л
Соль
Приправа для курицы 1 ч.л
Лук - 2шт
Соевый соус-1стл
Сушеный томат



Рецепт:

Для маринада:

В подходящей емкости необходимо смешать соевый соус и все специи. После того, как маринад готов, в него нужно опустить сердечки. Можно перемешать, чтобы куриные сердца полностью были покрыты маринадом.

Приступаем к готовке:

После того как сердечки замариновались, их следует нанизать на подготовленные шпажки. Можно смазать шпажки растительным маслом. Это позволит легко снимать с них готовые сердечки.

В сковороду добавляем немного растительного масла и обжариваем. Лук нарезать полукольцами и после обжарить его в той же сковороде, что и сердечки, посолить.

Перед подачей можно посыпать сушеными томатами. Приятного аппетита!

Буррито с курицей и авокадо

Идеальный ланч для занятых — во-первых, можно использовать оставшуюся после ужина курицу, во-вторых, можно заморозить эти буррито до следующего раза.

Нам понадобится:

Курица (куриное мясо)
от «Саянского бройлера» - 300 гр
Лепешка (тортилья) - 4шт
Авокадо - 1шт
Сыр - 100гр
Масло подсолнечное - 1 ст.л
Йогурт натуральный - 2ст.л
Кинза



Рецепт:

1. Возьмите оставшуюся после ужина курицу, отделите мясо от костей и нарежьте его на тонкие полоски. Если готовой курицы нет, то просто обжарьте на сковороде или запеките в духовке филе в течение 10 минут и также нарежьте полосками
2. Натрите любимый сыр на крупной тёрке, мелко нарубите кинзу, нарежьте кубиками авокадо.
3. Выложите начинку на каждую тортилью, предварительно смажьте лепешку натуральным йогуртом, аккуратно сложите её, чтобы вся начинка оказалась хорошо запечатана внутри.

Буррито можно хранить в морозилке до трёх месяцев

4. Разогрейте на сковороде масло и обжарьте на нём буррито на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Подавайте горячим! Приятного аппетита!



Рулет по-охотничьи

КБЖУ на 100гр 322/10/32/0

Нам понадобится:

Котлеты фаршированные «По-охотничьи» от «Саянского бройлера». Купить их можно в любом фирменном магазине сети. Это куриный окорок, отделенный от костей с начинкой из говядины, свинины, шампиньонов и лука, покрытый вкуснейшим маринадом с ароматными специями. Продаются как в замороженном, так и в охлажденном виде. Одну котлету можно разделить на 2 порции. Также потребуются масло для жарки.



Рецепт:

С полуфабрикатами из фирменных магазинов «Саянский бройлер» даже самая ленивая хозяйка сможет приготовить настоящие шедевры!

1. Если полуфабрикат заморожен - разморозить.
2. Форму для запекания смазываем маслом и выкладываем котлеты. Нагреваем духовку до 220°.
3. Запекаем 25-30 минут до золотистой корочки. Потом накрываем форму фольгой, убавляем духовку на средний огонь и запекаем еще 10 минут.

Готовность можно проверить глубоко проткнув котлету ножом или зубочисткой.

Подавать котлеты можно с любым гарниром или салатом!

Приятного аппетита!

Куриные желудки по-корейски

Легкое в приготовлении блюдо, которое порадует Вас и Ваших близких!

Нам понадобится:

Куриные желудки - 150 гр
Морковь-100гр
Фасоль стручковая - 100гр
Перец болгарский - 1 шт
Бальзамический соус - 2ст.л
Лук - 50гр
Масло подсолнечное
Соль, сахар, перец (чили) - по вкусу



Рецепт:

Сначала промойте и очистите куриные желудки. И пока они варятся, займитесь овощами.

Морковь, лук, перец нарежьте длинной соломкой

Если фасоль замороженная, ее достаточно обдать кипятком.

Смешайте овощи, добавьте нарезанные кусочками или соломкой куриные желудки. Перемешайте. Добавьте вышеперечисленные специи.

Куриные желудки по-корейски готовы!
Приятного аппетита!



Голень в кисло-сладкой глазури

*Это очень вкусные и хрустящие ножки!
Обязательно попробуйте!*

Нам понадобится:

Куриные голени или крылья
от «Саянского Бройлера» - 7-10шт

Для панировки:

Паприка-2стл
Мука-3стл.
Перец, соль -по вкусу

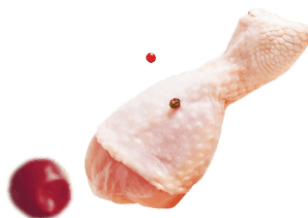
Для глазури:

Кетчуп - 3 стл
Уксус -1чл
Чеснок - 3 зубчика
Мед -1стл
Кунжутное (растительное) масло - 1чл..



Рецепт:

1. Для панировки смешивайте муку, паприку, соль, перец. Каждый кусочек голени опустите в панировку.
2. Нагрейте духовку и запекайте голени, периодически переворачивая, 30 минут.
3. Для глазури смешивайте все ингредиенты. Опустите готовые голени в глазурь, перемешайте.
4. Этот простой рецепт придется по вкусу детям!
Приятного аппетита!



Шницель куриный в сыре

КБЖУ на 100гр 322/10/32/0

Нам понадобится:

Шницель куриный в сыре - 500 гр от «Саянского бройлера» купить его можно в любом фирменном магазине сети. Это филе цыпленка-бройлера и сыр, добавьте специи по вкусу и масло подсолнечное для жарки



Рецепт:

С полуфабрикатами из фирменных магазинов «Саянский бройлер» даже самая ленивая хозяйка сможет приготовить настоящие шедевры!

1. Разморозьте полуфабрикаты. Форму для запекания смажьте маслом и выложите шницель.
2. Нагрейте духовку до 220 градусов.
3. Запекайте 25- 30 минут до золотистой корочки.
4. Подавать шницель можно с любым гарниром или салатом.

Готово! Приятного аппетита!



Сациви из курицы с гранатовым соусом

*Это очень вкусные и хрустящие ножки!
Обязательно попробуйте!*

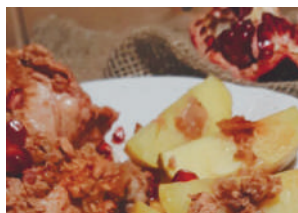
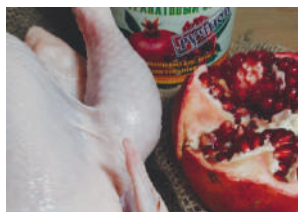
Нам понадобится:

Охлажденная курица от «Саянского Бройлера» - вес около 1,2 кг
Лук - 1 шт
Гранатовый сок (предпочтительнее "натуральный" в стеклянных бутылках, он более "насыщенный") - 200 мл
очищенный грецкий орех - 100 гр
Кориандр, шафран, хмели-сунели и др. специи по вкусу
Зерна граната
Чеснок - 3 крупных зубчика;
Красный острый перец - 1 шт. (можно свежий);
Зелень петрушки или кинзы - на ваш вкус
Соль



Рецепт:

1. Куриную тушку нарезать на куски, обмыть, дать стечь воде или обсушить. В чугунной кастрюле (желательно, либо кастрюля с толстыми стенками и дном, либо глубокая сковорода) разогреть масло и на сильном огне обжарить курицу.
2. Добавить очень мелко нашинкованный репчатый лук и убавить огонь.
3. Курочка тем временем дает "сок", присолить и накрыть крышкой, тушить минут 30.
4. За 10 мин до готовности полить курицу разведенными в гранатовом соке толчеными грецкими орехами, чесноком (выдавленным через пресс), красным перцем, семенами кориандра и солью. Тушить 10 минут (если соус недостаточно густой, "выпарить", с открытой крышкой, до нужной консистенции).
5. Посыпать зеленью, перемешать. При подаче посыпать зернами граната. Подается с любым гарниром.





Запекаем в пакете бёдра

Когда не хочется мыть духовку, и нет времени на долгую готовку!

Нам понадобится:

Куриные бедрышки «Саянский Бройлер» - около 1 кг
Картофель - 2 шт
Помидор - 1 шт

Рецепт:

Пакет надрезать в нескольких местах. Картофель хорошо промыть или почистить, нарезать дольками, слегка подсолить. Через надрезанные отверстия, уложить картофель и помидоры в пакет. Равномерно распределить курицу и картофель. Запекать в духовке 25-30 минут.

После приготовления аккуратно вскрыть пакет, выложить готовые голени и картофель. В таких пакетах для запекания есть еще голени и крылышки. Очень удобно, вкусно и духовка остается чистой.





Пицца с ананасами

Пицца с ананасами - идеальная закуска на обед, достаточно сытная и быстрая в приготовлении!

Нам понадобится:

Курица копченая «Саянский Бройлер» - 200гр
Тесто слоёное бездрожжевое - 2 шт
Томатная паста - 2 стл
Сыр - 100гр
Ананасы консервированные - 4 шт

Рецепт:

Курицу отделить от костей, порезать. Сыр потереть на терке. Томатной пастой смазать тесто, затем положить курицу, ананасы и посыпать сыром. Выпекать в духовке 15-30 минут.

Приятного аппетита и хорошего настроения!



Чебуречки

Кто-то скажет, что это тяжело и долго: возиться с тестом, мясом, лепкой. Выход есть! Купить готовые полуфабрикаты в фирменных магазинах «Саянского бройлера»!

Нам понадобится:

Чебуречки от «Саянского Бройлера» - 1 пачка (4 порции)
Масло для жарки

Рецепт:

Размораживаем и обжариваем на медленном огне до золотистой корочки. И не забудьте заварить свежего чая, достать красивый чайный сервиз и устроить семейное чаепитие!

Пицца с колбасками

Пицца с колбасками - тоже неплохой вариант для закуски! Попробуйте и оцените!

Нам понадобится:

Колбаски от «Саянского Бройлера» - 200 гр
Тесто слоёное бездрожжевое - 2 шт
Томатная паста - 2 ст.л
Сыр - 100гр
Помидоры - 2 шт
Грибы свежие шампиньоны - 2шт



Рецепт:

Колбаски, грибы и помидоры порезать. Сыр потереть на терке. Томатной пастой смазать тесто, затем выложить колбаски, грибы, помидоры и посыпать сыром. Выпекать в духовке 15-30 минут.

Приятного аппетита!

Картофельный блин с курицей и грибами

Нам понадобится:

Картофель - 3 шт
Курица - 100гр
Яйцо куриное - 1шт
Грибы - 100 гр
Масло для жарки
Сыр - 50 гр
Соль, зелень - по вкусу



Рецепт:

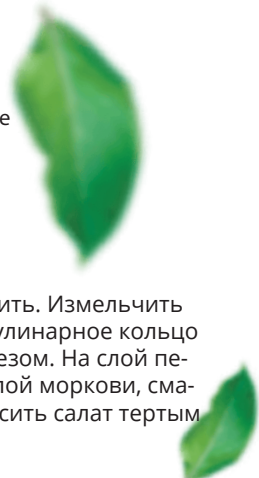
Картофель натереть на терке, отжать лишнюю жидкость, добавить яйцо, соль, специи. На разогретую сковороду выложить часть картофельно-яичной смеси (в зависимости от диаметра сковороды) и распределить по сковороде чтобы толщина была 5-7мм. Обжарить с 2 сторон до золотистой корочки. Курицу и грибы порезать кусочками, обжарить до готовности. На готовый блин выложить курицу с грибами, посыпать нарезанной зеленью и потертым сыром. Аккуратно сложить в 2 раза. Приятного аппетита!



Салат с куриной печенью

Нам понадобится:

Печень куриная от «Саянского Бройлера» - 150 гр
Масло для жарки
Морковь - 1шт
Яйцо - 2шт
Огурчики маринованные (соленые) - 3шт
Майонез – 2 ст. л
Соль - по вкусу



Рецепт:

Нарезать мелко куриную печень и обжарить на сковороде, посолить. Измельчить кубиками отварную морковь, соленые огурцы, яйцо. Выставить кулинарное кольцо на тарелку, выложить в него первый слой печени, смазать майонезом. На слой печени выложить огуречный слой. На огуречную массу выложить слой моркови, смазать майонезом. После выложить яйцо, смазать майонезом, украсить салат тертым грецким орехом и печенью. Приятного аппетита!



Салат с ананасом

Нам понадобится:

Копченая курица от «Саянского Бройлера»- 200 гр
Ананасы консервированные – 1 банка
Яйцо куриное - 2шт
Сыр - 50 гр
Орехи грецкие -30гр
Майонез - 40гр
Соль, зелень - по вкусу

Рецепт:

Копченую курицу порезать мелким кубиком. Слить сироп от ананасов, часть колец оставить нетронутыми, а часть - порезать мелким кубиком. Сыр натереть на средней терке, часть оставить для декора. Яйца отварить, натереть на средней терке. Грецкие орехи подсушить в горячем духовом шкафу, остудить и порубить ножом. В рабочей чаше смешать копченую курятину, ананасовые кубики, орехи, яйца и сыр - приправить майонезом. Если требуется - посолить. Выложить по 4 кольца ананаса, сверху - салат, присыпать тертым сыром. До подачи держать в холодильнике. При подаче украсить свежей зеленью и грецкими орехами.

Салат из курицы и сухофруктов

10 минут и салат - на столе!

Нам понадобится:

Куриная грудка - 200 гр
Чернослив - 100гр
Курага - 100гр
Цедра лимона - 0.5ч.л
Натуральный йогурт - 1ст.л
Бальзамический соус - 1ч.л

Рецепт:

Курицу нарезать мелкими кубиками, потушить до готовности. Чернослив и курагу нарезать кубиками. Все соединить, добавить цедру лимона и йогурт, перемешать. Наслаждайтесь полезным и вкусным салатом!



Салат из курицы и гранатов

лучший диетический салат!

Нам понадобится:

Куриная грудка - 200 гр
Гранаты - 2 шт
Гвоздика - 5 шт
Цедра лимона - 0.5ч.л
Оливковое масло - 2 ст. л
Сыр фета
Листья базилика

Рецепт:

Курицу отварить, порезать кубиками. Сухую часть сыра фета порезать такими же ломтиками. Очистить гранаты, добавить в салат. Цедру лимона выжать, смешать вместе с оливковым маслом, посолить и также добавить в салат.

Готово! Приятного аппетита!



Закуска из курицы с маринованными цукини

Интересная холодная закуска за 20 минут, которая придется по вкусу многим любителям здоровой пищи. Овощи термически не обрабатываются, что позволяет им сохранить максимальное количество витаминов и минералов. Вкус этого блюда освежит цукини, который можно заменить огурцом, а курочка от Саянского бройлера дополнит закуску нежным вкусом!

Нам понадобится:

Куриное филе от «Саянского бройлера» - 200 гр
Цукини - 1 шт
Мед - 0.5 ч.л
Соевый соус - 6 ст.л
Кунжут - 1 ч.л
Растительное масло - 2 ст.л
Сок половины лимона
Чеснок - 4 зубчика
Соль, перец - по вкусу

Рецепт:

Нарезать куриное филе средними кусочками, посолить и поперчить.

Разогреть подсолнечное масло на сковороде и обжаривать куриное филе в течении 4 минут.

Помыть цукини и нарезать тонкими ломтиками с помощью овощечистки.

Очистить чеснок и натереть на мелкой терке. Соединить чеснок, соевый соус лимон и мед.

Опустить в полученный маринад ломтики цукини на 10 минут. Поместить на каждый ломтик цукини куриное филе и свернуть рулетиком. Выложить закуску на тарелку и посыпать кунжутом. Приятного аппетита!



Холодец из куриных лапок

Холодец - это всегда вкусно, особенно с черным хлебом и горчицей. А еще лучше — с горячей картошечкой. Перед вами - простой рецепт приготовления холодца из куриных лапок. Вкусно и недорого. Попробуйте!

Нам понадобится:

Куриные лапки - 1кг
куриное бедро - 1 шт
Лук - 1шт
Морковь - 1шт
Лавровый лист - 2шт
Горошек - 0.5 банка
Соль, перец - по вкусу
Вода - 1 литр
Чеснок - по вкусу



Рецепт:

Подготовьте продукты для холодца. Количество воды указано приблизительно, нужно, чтобы она только покрыла полностью мясо. Отрежьте с лапок ту часть, где был ноготок.

Сложите в кастрюлю куриное бедро, лапки, очищенный лук и морковь целиком.

Залейте водой и доведите до кипения. Варите с момента закипания на медленном огне 3 часа. Снимайте шумовую пену.

Спустя три часа холодец почти готов. Достаньте мясо, а в бульон бросьте специи, проварите 5 минут. Посолите.

Отделите мясо от косточек, работа эта кропотливая и требует внимания, т.к. косточки мелкие. Лук можно выбросить, а из моркови и горошка сделайте украшения для холодца. Если холодец планируете переворачивать перед подачей на стол, то украшение кладите на дно.

На украшение положите мясо.

Залейте бульоном мясо, отправьте его в холодильник на 4-6 часов для застывания, а лучше — на ночь.



Нежный паштет из курицы

Бывают такие случаи, когда нужно приготовить что-то быстрое и вкусное. Вот простой и изумительный рецепт, который готовится за 5 минут!

Нам понадобится:

Курица «Саянский Бройлер» - 500 гр

Сыр 300 гр

Чеснок - 2 зубчика



Рецепт:

1. Отварим курицу, режем на кусочки.
2. добавляем сыр, так же порезанный кусочкам, мелко порубленный или натертый чеснок
3. смешиваем в блендере до консистенции паштета.

Паштет с удовольствием едят и дети, и взрослые. Приготовив его, вы можете быть уверены в том, что все составляющие паштета натуральные, без добавления консервантов и вредных для здоровья веществ.

Подавайте паштет с листьями петрушки, Можно предварительно поджарить кусочки хлеба. Приятного аппетита!



Густой кремный суп из курицы

Нам понадобится:

- Куриная грудка - 1 шт
- Кабачок - 1шт
- Помидоры - 1-2шт
- Лук - 1шт
- Чеснок - 1-2 зубчика
- Специи, зелень по вкусу
- Перец острый - по желанию



Рецепт:

Сварить куриный бульон, добавить кабачок, помидоры, лук, подождать пока закипит, добавить чеснок, специи, перец. Довести до готовности (минут 10-15). Процедить суп. Блендером измельчить курицу и овощи, добавить бульон, посыпать зеленью.

Полезный и низкокалорийный суп готов!





Суп куриный с овощами

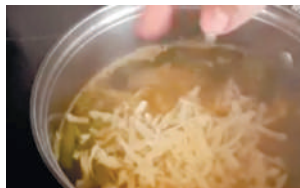
Нам понадобится:

Курица (бедрца или грудки)
Фасоль стручковая-200гр
Кукуруза (консервированная или в початках) - 300гр
Сыр сливочный - 200гр
Кинза свежая - 2-3 веточки
Соль - по вкусу
Перец красный, черный - по вкусу

Рецепт:

1. Сварить кукурузу. В эту же кастрюлю положить курицу и довести до кипения.
2. Затем добавить фасоль и все специи, варить ещё 15 минут. В конце добавить сыр и кинзу. Готово! Можно подавать на стол!

Суп получается очень нежный! Остроту Вы можете регулировать сами, добавляя или уменьшая количество перца. Воплощайте лучшие рецепты вместе с нами!



Луковый суп

Помните, в известном фильме "Гардемарины, вперед!" одна героиня рассуждала о странностях французской кухни - "разве это суп? одна луковица на ведро воды!". Согласитесь, нелестная характеристика. Но только если не знать, какой на самом деле прекрасный вкус у этого простого и незамысловатого супа!

Нам понадобится:

Лук порей - 500 гр
Сливочное масло - 50 гр
Куриный бульон - 300-400 мл
Соль, зелень - по вкусу
Брускетта (поджаренный кусочек пшеничного или ржаного хлеба по вкусу) - по количеству порций. Можно заменить простыми сухариками
Сыр - 50-100 гр. (для посыпки сверху)



Рецепт:

Порей режем соломкой, масло растапливаем на сковороде или в кастрюле с толстым дном. Выкладываем лук и тушим на средне-медленном огне, постоянно помешивая, пока лук не станет карамельно-золотистым и не превратится в кашу.



Заливаем 1/3 бульона, добавляем соль, специи, зелень по вкусу и вывариваем бульон.

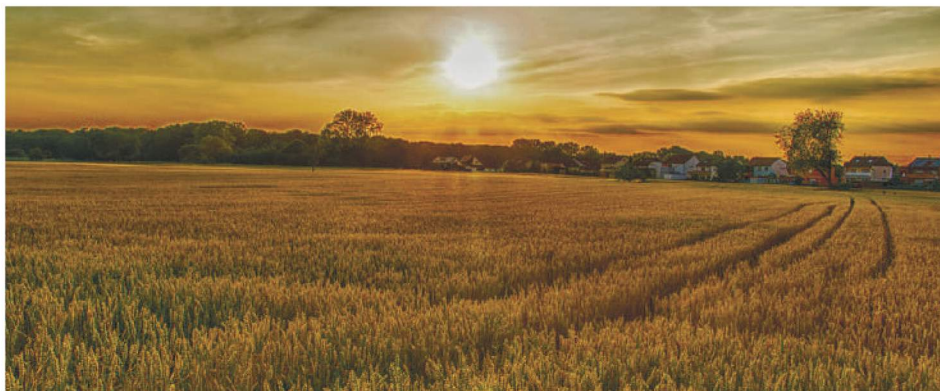


Когда вы увидите, что в кастрюле остался только один лук, причем это будет мягкий, почти разваренный лук, влейте остальной бульон и уварите суп до средней густоты. Времени на выпаривание жидкости и доведения супа до полной готовности понадобится около одного часа, +/- 15 минут.



Готовый суп разливаем по горшочкам, сверху кладем брускетту или сухарики и обильно посыпаем тертым сыром. Ставим горшочки на 5-10 минут в разогретую духовку (пока сыр не расплавится). Можно разлить суп по простым тарелкам, добавить сухарики, сыр, а растопить его в микроволновке.

Приятного аппетита!



Спасибо!

*Надеемся вам понравились рецепты ,
собранные в этой книге!*

Если Вы хотите быть в курсе новостей Саянского Бройлера, узнавать новые рецепты или готовы поделиться своим фирменным блюдом из курочки, добро пожаловать в наши сообщества в социальных сетях!



vk.com/sayanskiybroiler



instagram.com/sayanskiy_broiler



facebook.com/sayanskiybroiler



odnoklassniki.ru/sayanskiy.broiler

s-broiler.ru



Больше рецептов: [@sayanskiy_broiler](https://twitter.com/sayanskiy_broiler)



Саянский Бройлер
2019