

12+



Борис Мачник

рецепты старого холостяка

Блюда из мяса птицы и овощей

Борис Мачник

**Рецепты старого холостяка.
Блюда из мяса птицы и овощей**

«Издательские решения»

Мачник Б. А.

Рецепты старого холостяка. Блюда из мяса птицы и овощей /
Б. А. Мачник — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-509693-7

Так случилось, что половина моей жизни прошла за полмира от места, где я родился. Это удивительная страна, в которой замечательным образом соседствуют разные миры и культуры и, конечно, их кухни. Еда для меня — это способ познания мира и себя в нем. Ее приготовление — действие, позволяющее настроить свои чувства и ощущения на камертон жизни. Рецепты, которые я вам предлагаю, просты и вкусны, главное, что их может приготовить человек, который никогда в жизни не готовил еду.

ISBN 978-5-00-509693-7

© Мачник Б. А.
© Издательские решения

Содержание

введение	6
Как появилась эта книга и почему	6
Оглавление	7
Рецепты блюд из мяса птицы	8
Курица, запеченная с горчицей (6 порций)	9
Цыпленок по-тайски с карри (4 порции)	10
Варианты	11
Курица с соусом песто из кинзы (4 порции)	12
Соус песто с кинзой	13
Курица с пармезаном, жаренная в духовке (4 порции)	14
Куриные грудки по-нормандски (4 порции)	15
Жареный цыпленок Терияки (4 порции)	16
Жареная курица с картофелем, помидорами и оливками (4 порции)	17
Курица со спаржей и сливочным соусом из дижонской горчицы (4 порции)	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Рецепты старого холостяка Блюда из мяса птицы и овощей

**Борис Аарон Мачник
Галина Эдуардовна Дудукалова**

© Борис Аарон Мачник, 2019

© Галина Эдуардовна Дудукалова, 2019

ISBN 978-5-0050-9693-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Борис Мачник, Галина Дудукалова 2019

Эта книга посвящена моему любимому мужу Борису Мачнику. Для него приготовление еды было приключением и наслаждением. В эту книгу вошла небольшая часть рецептов, собранных и доработанных им. Представленные вашему вниманию рецепты отличает простота приготовления и доступность ингредиентов. Волшебником может стать любой желающий им стать.

Пробуйте, получайте удовольствие и творите свои уникальные рецепты.

введение

Как появилась эта книга и почему

Вы спрашиваете почему так названа моя книга? Так сложилось, что хозяйка на кухне – женщина, но, когда за приготовление еды берется мужчина, он желает это делать в одиночестве. В эти минуты своего созидания он ощущает себя холостяком и блюдо, которое рождается в его руках, посвящает любимой или любимым.

Я предлагаю вам к блюдам, рецепты которых вы найдете в моей книге, красное вино Pinot Noir (производителя определите путем проб). Заметьте, что хорошее вино никогда не пьют залпом. Его наливают в бокал на треть или половину, не больше. Аромату вина надо дать раскрыться, и бокал слегка раскачивают круговыми движениями или использовать для этого декантер. Вдохните аромат, чтобы вкусовые рецепторы возбудились и пригубите немного вина. Не спешите его глотать. Пусть растечется по ротовой полости.

Постарайтесь уловить, как долго вкус вина сохраняется во рту. Аромат некачественного дешевого вина пропадает уже через пару секунд, максимум через 5. Дорогое вино будет чувствоваться на языке более 10 секунд.

Что сказать о сервировке? Доверьте ее своей милой. Для того, чтобы чувствовать биение сердца своей любимой и наслаждаться единением, на мой взгляд, не требуется классическая сервировка. А как вкусно есть из одной тарелки под открытым небом!

Пробуйте и насыщайте свою жизнь новыми красками и вкусом блюд, приготовленных с любовью.

Оглавление

Рецепты блюд из мяса птицы



Курица, запеченная с горчицей (6 порций)

1/3 чашки сухих хлебных крошек

1/3 чашки муки

1/3 чашки дижонской горчицы

Соль, перец

1 столовая ложка сливочного масла

4 половинки куриных грудок без костей

Разогрейте духовку до 200 градусов. Смешайте хлебные крошки, муку и паприку. Отдельно смешайте горчицу, $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ чайной ложки перца и 2 столовые ложки воды. Растопите масло, выложите неглубокий противень фольгой и слегка смажьте жиром. Окуните куриные грудки в горчичную смесь, затем обваляйте в сухарях. Уложите на противень и взбрызните сверху растопленным маслом. Запекайте 10—15 минут, пока грудки не станут золотисто-коричневыми и не пропекутся.

Блюдо подается с любыми печеными овощами, салатом из трав или свежей зеленью.

Цыпленок по-тайски с карри (4 порции)

Около 0.5 кг филе куриного бедра или грудки без кожи

2 чайные ложки арахисового масла

½ до 1 чайной ложки зеленой пасты карри (может заменить порошок карри)

1 чашка несладкого кокосового молока

½ стакана куриного бульона

1 столовая ложка рыбного соуса

2 горстки листьев базилика, тонко нарезанные

3 горсти шпината, тонко нарезанного

Точная пропорция кокосового молока к куриному бульону этого рецепта получается чудесным соусом с оттенком кокосового вкуса. Готовый порошок желтого карри ничуть не хуже пасты из зеленого карри с его смелым вкусом и ярким оттенком. Но паста менее одномерна и дает прекрасный, хотя и тонкий вкус, который медленно накапливается.

Мясо курицы высушить бумажными полотенцами. Разрежьте его на куски 2—2,5 см. Поместите сковороду-вок или большую сковороду на средний огонь. Добавьте масло и пасту карри и готовьте, постоянно помешивая, около 30 секунд. Увеличьте огонь до среднего, добавьте курицу и жарьте от 3 до 5 минут.

Уменьшите огонь до среднего, добавьте кокосовое молоко, бульон и рыбный соус и доведите до медленного кипения. Не кипятить. Варите на медленном огне, пока курица не будет готова, около 3 минут. Добавьте базилик и шпинат и готовьте, помешивая, в течение 1 минуты. Попробуйте и, если хотите, добавьте дополнительную пасту карри или отрегулируйте пропорцию кокосового молока к куриному бульону.

Сервируйте в отдельные тарелки. Подавать немедленно.

Варианты

Лимонная трава: Добавьте 2 мелко нарезанных стебля лимонной травы в смесь масла и пасты карри.

Овощи: добавьте 2 горсти вареных кубиков сладкого картофеля или нарезанные и приготовленные на пару зеленые длинные бобы с базиликом и шпинатом к карри.

Курица с соусом песто из кинзы (4 порции)

1 кг куриной грудки (без костей и без кожи)

1 стакан простого йогурта (желательно из цельного молока)

140 г козьего сыра

1 столовая ложка рубленого имбиря

2 маленькие веточки розмарина, измельченные (1—2 столовые ложки)

¼ чайной ложки измельченного красного перца (или по вкусу)

соль и молотый черный перец по вкусу

¼ чашки масла рапса

¼ чашки растопленного сливочного масла

Порежьте курицу на полоски шириной 2—2,5 см и отложите в сторону. Приготовьте маринад, смешав все ингредиенты, кроме масла, при среднем кипении и перемешивайте без образования комков. Добавьте курицу в маринад. Тщательно перемешайте и поставьте в холодильник на 3 часа. Разогреть духовку до 180 градусов. Выньте курицу из маринада и дайте ему стечь. Поместите курицу в один слой в жаровню. Запекайте 6 минут, полейте растопленным сливочным маслом, затем запекайте еще 6 минут. Снова полить растопленным сливочным маслом. Готовьте в течение 20 минут.

Вы можете обжарить курицу или готовить ее на гриле.

Подавайте блюдо горячим с соусом песто с кинзой.

Соус песто с кинзой

1 чашка листьев кинзы

15 кедровых орехов

1/3 стакана оливкового масла

1 долька чеснока, очищенная

Соль по вкусу

2 горошины черного перца, измельченных

2 чайные ложки тертого сыра пармезан

В кухонном комбайне или блендере смешайте все ингредиенты до однородной массы. Соус Песто можно приготовить заранее и хранить в холодильнике до 2 дней.

Курица с пармезаном, жаренная в духовке (4 порции)

1 яичный белок

¼ чашки тертого сыра пармезан

2 стакана кукурузных хлопьев, измельченных

2 чайных ложки сушеного тимьяна

0,5 кг куриных грудок без кожи без костей

¾ чайной ложки соли и ¾ чайной ложки черного перца

Разогрейте духовку до 180 градусов. В неглубокой миске взбейте яичный белок до образования пены. Отдельно смешайте сыр, кукурузные хлопья, тимьян, соль и перец. Окуните грудки в яичный белок, покрывая все поверхности. Переложите курицу в сухую смесь и хорошо обваляйте. Выложите курицу на противень, слегка смазанный маслом или опрысканный растительным спреем. Запекайте курицу около 20 минут или до полной готовности.

Куриные грудки по-нормандски (4 порции)

Это классическое блюдо во французской Нормандии и на это есть веские причины. Это вкусно.

½ стакана универсальной муки

1/8 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки свежемолотого перца

4 больших половинки куриной грудки без кожи (около 0,8кг-1 кг)

2 столовые ложки оливкового масла

1 столовая ложка сливочного масла

1 маленькая луковица, нарезанная тонкими дольками

1 долька чеснока

1 чайная ложка свежего корня имбиря, мелко нарезанного

2 яблока Гренни Смит (зеленые кисло-сладкие), с сердцевинкой, по желанию очистить от кожуры и нарезать дольками по 2 см

1 стакан яблочного сидра

2 столовые ложки коричневого сахара

1 столовая ложка яблочного уксуса

Разогрейте духовку до 180 градусов. Смешайте муку, соль и перец. Хорошо обваляйте курицу в приготовленной смеси. В большой тяжелой неглубокой сковороде, разогрейте оливковое масло со сливочным маслом и обжарьте грудки с каждой стороны до золотистого цвета. Выньте курицу из сковороды. Положите в сковороду лук, чеснок и имбирь, добавьте кусочки яблока. Добавьте сидр, сахар и уксус и перемешайте. Тушите на среднем огне 4—5 минут. Вылейте смесь на курицу и запекайте в предварительно разогретой духовке в течение 20—25 минут или пока курица не будет готова, а яблоки не станут мягкими. Выньте из духовки и подавайте на стол. Разложите курицу на тарелки. Если соус не превратился в глазурь, то смешайте 1 чайную ложку муки с 3 столовой ложки сидра, доведите на среднем огне до загустения. Полейте ею курицу и подайте.)

Жареный цыпленок Терияки (4 порции)

0,5 кг куриной грудки без кожи и костей

1 столовая ложка и 0,5 столовой ложки кунжутного масла, разделить

400 г замороженных овощей

2 дольки чеснока, рубленых

¼ чашка соуса терияки

Нарежьте куриные грудки тонкими полосками. Нагрейте 1 столовую ложку кунжутного масла в большой сковороде на сильном огне. Добавьте половину куриных полосок. Жарьте до тех пор, пока курица не станет золотисто-коричневой. Выложите на тарелку. Добавьте 1 чайную ложку кунжутного масла в сковороду и замороженные овощи с чесноком. Размешайте и жарьте 2—3 минуты. Верните курицу обратно в сковороду, добавьте соус терияки и прогрейте. Подавайте на рисе.

Жареная курица с картофелем, помидорами и оливками (4 порции)

Этот средиземноморский рецепт содержит почти все элементы целого блюда. Подавать с зеленым салатом или зеленой фасолью на пару.

6 столовых ложек оливкового масла

6 долек чеснока, мелко измельченных

Соль и свежемолотый черный перец

Сок 1 большого лимона

½ чайной ложки кайенского перца

8 куриных голеней или бедер с кожей и на косточке, или 4 куриных грудки с кожей

16 мелких картофелин, разделенных пополам, или 8 средних картофелин

10 помидоров рома (сливка)

1 столовая ложка нарезанных свежих листьев розмарина

Около 20 черных маслин

Разогрейте духовку до 180 градусов. Налейте 2 столовые ложки масла в жаровню или форму для выпечки размером 20 на 30 см. Добавьте измельченный чеснок, соль и черный перец по вкусу, а также лимонный сок и кайенский перец по желанию. Курицу выложите в форму и натрите маслом со специями.

В миске перемешайте 1 столовую ложку масла с солью и перцем по вкусу, добавьте картофель и еще раз перемешайте. Разложите картофель вокруг курицы. Жарьте до готовности, около 25 минут для голеней, 30- для бедер и -40 для грудки. Смешайте помидоры, розмарин и оливки с 1 столовой ложкой масла и добавьте в форму в последние 10 минут приготовления.

Отставьте сковороду на 10 минут, чтобы она остыла перед подачей на стол. Обсыпьте дополнительно розмарином и сбрызните оставшимися 2 столовыми ложками масла.

Курица со спаржей и сливочным соусом из дижонской горчицы (4 порции)

Элегантное блюдо с низким содержанием жира, которое можно быстро приготовить благодаря куриным котлетам, без костей и без кожи, и спарже, приготовленной в микроволновой печи. Подавать с диким рисом или пастой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.