Kotlety de volaille z pieczarkami



Trzeba było wykorzystać resztę pieczarek, więc z piersi kurczaka – zamiast zwykłych kotletów – zrobiłam dzisiaj kotlety de volaille z pieczarkami i żółtym serem. Mięso można oczywiście doprawić i nadziać po swojemu, choćby świeżymi ziołami.

Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka
- 4-5 pieczarek
- 2-3 plasterki żółtego sera
- sól
- pieprz
- papryka w proszku
- 2-3 łyżki mąki
- 1 jajko
- 3 łyżki mleka
- 3/4 szklanki bułki tartej
- kilka płatków masła
- olej do smażenia

Dodatkowo:

- kilka wykałaczek

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy, odcinamy chrząstki i tłuszcz. Mięso dzielimy na podłużne kotlety, grubsze kawałki przekrawamy wzdłuż. Rozbijamy bardzo delikatnie, po czym solimy, posypujemy pieprzem i papryką, po czym wkładamy do lodówki na minimum pół godziny.

2. Pieczarki myjemy i oczyszczamy, po czym kroimy w malutką kosteczkę. Podsmażamy na odrobinie masła na rumiano.

3. Na każdym kotlecie układamy 3-4 małe płatki masła, niepełną łyżeczkę pieczarek i kawałek żółtego sera. Zwijamy je od grubszego brzegu (wzdłuż) i spinamy wykałaczkami starając się spiąć również boki, by farsz nie uciekł podczas smażenia.

4. Kotlety układamy na talerzu i wkładamy do lodówki na 15 minut.

5. Olej rozgrzewamy na patelni teflonowej.

6. Kotlety panierujemy w mące, roztrzepanym jaju z mlekiem i bułce tartej. Smażymy na małym ogniu, z każdej strony na rumiano.

Roladki z kurczaka



Danie chude i dietetyczne, dozwolone w I fazie Dukana, ale nawet jeśli nie jesteście na diecie, warto je sobie przyrządzić, ponieważ roladki są pyszne. Robiłam je wiele razy, na ogół na życzenie mojego męża, który od wszelkich diet trzyma się z daleka.

Składniki:

- jedna podwójna pierś z kurczaka
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub serka homogenizowanego naturalnego (niskotłuszczowego, ale nie typu light, ponieważ mimo, iż zawierają one mniej tłuszczu, na ogół zawierają też nadwyżkowy dodatek cukru)
- pieprz
- czosnek granulowany
- papryka w proszku
- kilka plastrów chudej szynki drobiowej

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i przekrawamy w poprzek na cienkie plastry. Posypujemy przyprawami i odstawiamy na 10 minut do lodówki.

2. Każdy plaster mięsa smarujemy jogurtem, kładziemy na nim plaster szynki i zwijamy w rulonik. Spinamy klamrami do zrazów (lub wykałaczkami) i pieczemy pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200 stopni Celsjusza.

Faworki z kurczaka



Ponownie kurczak, tym razem smażony, choć dukanowski. Smażony oczywiście bez tłuszczu, pyszny z każdą bez wyjątku surówką. Do tego przygotowuje się go właściwie w 10 minut, szybko, łatwo i pysznie.

Składniki:

- pierś z kurczaka
- ulubione przyprawy

Wykonanie:

Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w paski. W każdym pasku robimy nacięcie i przeplatamy przez nie jeden koniec paska (jak w faworkach). Oprószamy przyprawami. Smażymy na mocno rozgrzanej teflonowej patelni (bez tłuszczu) na rumiano.

Ryż zapiekany z kurczakiem



Coś dla smakoszy chińskiego ryżu na słodko. Mimo, że z mięsem, ma łagodny posmak słodyczy dzięki dodatkowi miodu. Stosunkowo niewielka ilość tłuszczu sprawia, że potrawa jest lekkostrawna.

Składniki:

- 3 torebki długoziarnistego ryżu
- jedna podwójna pierś z kurczaka
- sól
- pieprz (czarny mielony)
- granulowany czosnek
- papryka w proszku (słodka)
- dwie średnie cebule
- 4 łyżki łagodnego ketchupu lub sosu pomidorowego
- 100g margaryny Kasia
- 1 łyżka miodu naturalnego
- 4 szklanki wody

Wykonanie:

1. Margarynę wkładamy do garnka. Dodajemy do niej 1 łyżkę słodkiej papryki, 1 łyżkę miodu, ketchup, łyżeczkę pieprzu, łyżeczkę czosnku granulowanego oraz 4 szklanki wody. Gotujemy wszystko na wolnym ogniu do chwili, gdy margaryna się roztopi.

2. Pierś myjemy, osuszamy i kroimy w większą kostkę. Obsypujemy solą, pieprzem, słodką papryką i pieprzem. Cebule obieramy i siekamy na drobno.

3. Do żaroodpornego naczynia wsypujemy ryż (nieugotowany!). Na ryż wykładamy cebulę i układamy kurczaka. Całość zalewamy przygotowaną wcześniej miksturą.

4. Danie zapiekamy około godziny w piekarniku nagrzanym do 200-220 stopni Celsjusza.