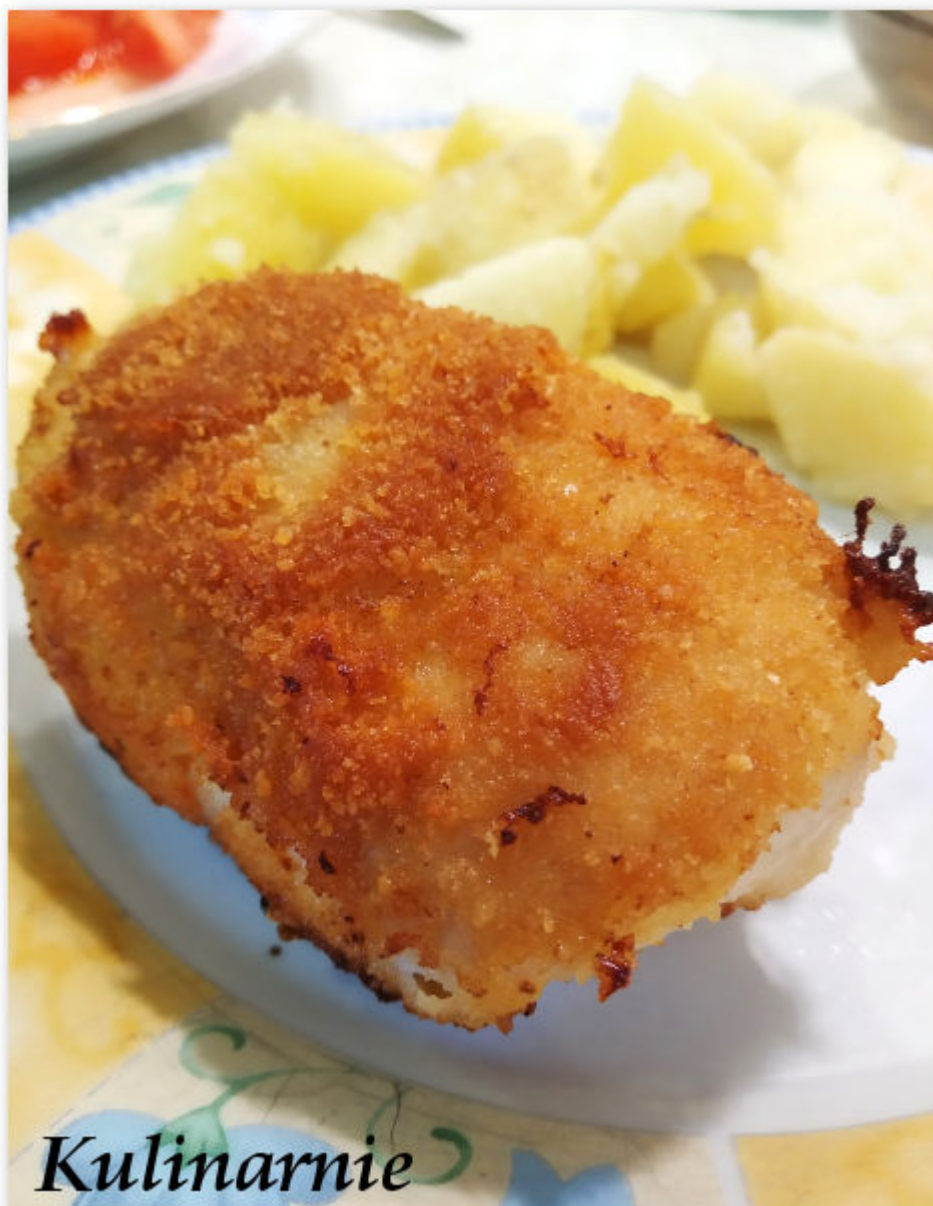


Kotlety de volaille



Odkąd pamiętam u mnie w domu co jakiś czas pojawiały się kotlety de volaille, z pysznie rozpływającym się masłem, pachnące, kruche i po prostu przepyszne. Wiem, że są różne wersje przyrządzania kotletów, ja podaję taką, jaką wyniosłam z domu, najprostszą, pasującą też dzieciom. Można z nimi eksperymentować, dodając do środka na przykład natkę pietruszki czy inne ulubione dodatki.

Składniki:

- 2 podwójne piersi z kurczaka (duże)
- masło w kostce
- sól
- czosnek granulowany
- bułka tarta

- 2 jajka
- olej do smażenia

Wykonanie:

1. Piersi przekrajamy na pół, każdą pojedynczą przedzielamy wzdłuż na cieńsze plastry.
2. Każdy kotlet lekko rozbijamy tłuczkiem.
3. Mięso obsypujemy solą i czosnkiem granulowanym.
4. Na kotlecie kładziemy kostkę masła i zawijamy mięso tak, jak pokazałam na zdjęciu, pamiętając o zwinięciu do środka boków, by masło nie wylało nam się w trakcie smażenia. Kotlety odkładamy na talerz łączeniem do dołu.



5. Kotlety dokładnie panierujemy w roztrzepanych jajkach i bułce tartej.
 6. Smażymy na rozgrzanym oleju, obracając, na złoto z każdej strony.
 7. Pyszne z ziemniakami i zimnymi surówkami, również z sałatą ze śmietaną. Są również smaczne zimne, krojone w plasterki, na przykład na kanapki.
-

Delikatne fileciki z warzywami



Delikatne, kruchutkie i bardzo smaczne fileciki z piersi kurczaka. Tutaj z dodatkiem warzyw, w lekkim sosie, pyszne z młodymi ziemniakami i dodatkiem surówek - u nas z marchewką z groszkiem na ciepło. Bardzo polecam, również dla dzieci.

Składniki:

- dwie podwójne piersi z kurczaka
- 2 średnie marchewki
- nieduży por
- kostka rosołowa lub bulion drobiowy
- kilka gałązek koperku
- 3 łyżki śmietany 18%
- sól

- czosnek granulowany
- olej lub oliwa do smażenia
- mąką pszenna do obtoczenia mięsa

Wykonanie:

1. Piersi kroimy na mniejsze kawałki i lekko rozbijamy tłuczkiem.
2. Obsypujemy solą i czosnkiem.
3. Mięso obtaczamy lekko w mące i obsmażamy na rozgrzanym oleju, na średnim ogniu, na złoto z obu stron.
4. Usmażone mięso odkładamy.
5. Na tłuszcz po mięsie wrzucamy startą na tarce o grubych oczkach marchew oraz posiekany por. Przesmażamy kilka minut, po czym wlewamy bulion (bądź rosółek rozprowadzony uprzednio we wrzółku). Zagotowujemy.
6. Dodajemy śmietanę, mieszamy.
7. Do warzyw wkładamy mięso, mieszamy, dusimy ok. 10-15 minut.
8. Po tym czasie dosypujemy posiekany koper, mieszamy i zdejmujemy danie z ognia.

Pieczony bochenek do grilla



Propozycja pieczywa do grilla: gotowy chleb pieczony z dodatkami w piekarniku. Przygotowuję go do dań z grilla od wielu lat, a pomysł na owy chleb zaczerpnęłam od koleżanek jakieś 15 lat temu, a z biegiem czasu zmodyfikowałam po swojemu i pod nasze gusta. Polecam gorąco, bo jest to naprawdę bardzo smaczna i oryginalna alternatywa pieczywa do grillowanych mięs.

Składniki:

- bochenek krojonego chleba
- 3-4 ząbki czosnku
- 1-2 łyżki czosnku granulowanego
- kilka gałązek zielonej pietruszki (jeśli bardzo lubicie, można dać cały pęczek)
- połowa opakowania suszonej bazylii (ok. 5g)
- ok. 250g margaryny (do smarowania pieczywa)
- dodatkowo: folia aluminiowa (spożywcza)

Wykonanie:

1. Margarynę wrzucamy do miski.
 2. Czosnek obieramy i wyciskamy do margaryny.
 3. Dodajemy suszone zioła.
 4. Pietruszkę siekamy drobniutko i również dodajemy do margaryny.
 5. Wszystko razem dokładnie mieszamy, najwygodniej widelcem.
 6. Rozwijamy kawałek folii aluminiowej tak duży, by móc w niego zawinąć chleb.
 7. Każdą z kromek chleba smarujemy z jednej strony przygotowaną mieszanką i odkładamy na folię posmarowaną stroną do góry. Każdą następną również smarujemy i "doklejamy" w piramidę do chleba.
 8. Po wysmarowaniu całego bochenka, ostrożnie odwracamy go i kładziemy na folii. Zawijamy dość szczelnie i kładziemy na blaszce.
 9. Chleb pieczemy w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez ok. 40 minut. Podajemy gorący. Pysznie smakuje do kielbasy z grilla, karkówki, kaszanki czy skrzydełek oraz z dodatkiem sałatek.
-

Zupa fasolowa z wędzonym kurczakiem



Lekko słodkawa i bardzo aromatyczna, taka idealna gęsta zupa na chłodne, zimowe popołudnia.

Składniki:

- ok. 500g białej fasoli
- kawałek wędzonej piersi kurczaka (ok. 100-150g)
- pół czerwonej papryki
- dwie marchewki
- po kawałku selera, pora i pietruszki
- 2 średnie lub 1 duży ziemniak
- 1 łyżka oleju
- majeranek
- pieprz i sól do smaku

Wykonanie:

1. Fasolę namaczamy w wodzie i odstawiamy na noc.

2. Zagotowujemy fasolę w wodzie, w której się moczyła, dodajemy obraną włoszczyznę (poza ziemniakami) i gotujemy razem.
 3. Paprykę kroimy w drobną kosteczkę. Piers z kurczaka kroimy w większą kostkę. Podsmażamy je na łyżce oleju.
 4. Miękką włoszczyznę wyjmujemy z zupy, uzupełniamy zupę wodą (jeśli jest taka konieczność), wyjmujemy około 1/4 fasoli z zupy i odkładamy. Dodajemy paprykę i pierś z kurczaka, mieszamy, gotujemy na wolnym ogniu.
 5. Ziemniaki myjemy i kroimy w kostkę, dodajemy do zupy.
 6. Włoszczyznę i wyjętą fasolę blenderujemy na puree (lub przecieramy przez sito) i dodajemy do zupy. Mieszamy. Kiedy ziemniaki zmiękną, doprawiamy solą i pieprzem oraz majerankiem. Mieszamy i przykrywamy na 10 minut, po czym zdejmujemy z ognia.
-

Gulasz drobiowy



<http://marta.kolonia.gda.pl/kuchnia>

Aromatyczny, wyrazisty w smaku, pyszny z ziemniakami, z makaronem lub bez dodatków. W dodatku robi się go szybko i łatwo. Jego zaletą jest to, że nie przygotowujemy sosu z torebki, tylko z prawdziwej śmietany, a więc ograniczamy chemię do minimum.

Składniki:

Wykonanie:1. Mięso myjemy, osuszamy, kroimy w kostkę, wrzucamy do miski. Dodajemy trochę soli do smaku, pieprzu, papryki w proszku (ja dałam również trochę przyprawy do grilla), mieszamy ręką i wstawiamy na 15 minut do lodówki.2. Cebule kroimy w plasterki, podsmażamy na tłuszczu, kiedy się zrumieni, przekładamy do garnka. Na tłuszcz pozostały po cebuli wrzucamy mięso i obsmażamy często mieszając.3. W międzyczasie marchew obieramy, myjemy i szatkujemy na drobniutko (ja to zrobiłam w ręcznym robocie, misce z ostrzami, ale marchew można też zetrzeć na tarce o grubych oczkach).4. Mięso przekładamy do garnka z cebulą, a na patelnię wrzucamy marchew i obsmażamy aż trochę zmięknie.5. Śmietankę wlewamy do małego garnuszka lub rondelka, wciskamy do niej dwa ząbki czosnku, dodajemy trochę soli i pieprzu, płaską łyżeczkę cukru oraz majeranek (jeśli ktoś nie lubi majeranku, może go nie dać, sos nie straci na smaku, będzie łagodniejszy). Mieszamy. Dodajemy

mąkę i rozcieramy razem. Gotujemy na małym ogniu do czasu aż ukażą się bąbelki, często mieszając.⁶ Marchew dodajemy do mięsa, wszystko zalewamy ciepłym sosem i dusimy na małym ogniu przez ok. 10-15 minut. W razie konieczności można dolać trochę wody.⁷ W wersji dla dzieci do sosu zamiast czosnku możemy dodać natkę pietruszki - będzie łagodniejszy.
