Куриные желудки в сырном соусе

1,5 кг кур.желудков порезать кусочками и отварить(вода+лавр.лист+перец черный и душистый горошек+соль по вкусу).Выложить на сковороду и обжарить слегка с луком. Добавить плавлен.сыр "Дружба"(баночку),2 ст.бульона (в котором варились желудки) и потушить на медленном огне. Посыпать рубленной петрушкой в конце.

Как приготовить куриные желудочки: 10 кулинарных советов

Куриные желудочки горячо любимы многими хозяйками. И есть за что. Блюда из желудочков вкусны и полезны, приготовить их несложно, да и бюджету они не наносят урона. Да вот беда, далеко не все умеют правильно приготовить куриные желудочки; приготовить их так, чтобы они получились нежными, мягкими и ароматными, не растеряв при этом своих вкусовых качеств и питательных свойств. Увы, но совсем нередко не вполне еще освоившиеся на кухне хозяйки опускают руки и вовсе исключают желудочки из домашнего меню, считая их слишком жесткими и невкусными. И совершенно напрасно. Сегодня мы предлагаем вам вместе с нами разобраться и запомнить, как приготовить куриные желудочки, так чтобы они всегда получались мягкими и вкусными, радовали своим ароматом вас и ваших домашних и стали бы обязательным пунктом вашего повседневного меню.

Как и многие другие субпродукты, куриные желудочки не только вкусны, но и чрезвычайно полезны. Мышечная ткань желудочков богата полноценным животным белком, содержит железо, цинк, фосфор и калий, а блюда, приготовленные из желудочков, могут послужить хорошим источником витаминов группы В, витамина Е и фолиевой кислоты. В то же время невысокая жирность желудочков делает их важным продуктом при диетах, направленных на снижение веса. Внутреннему же эпителию куриных желудочков, так называемым «желудочным пленочкам» народная молва приписывает свойства лечебные, полагая их необыкновенным и действенным лекарством при расстройствах желудка и кишечника. Но, конечно же, нас с вами больше интересуют вкусовые, кулинарные качества куриных желудочков.

Так какие же блюда, спросите вы, можно приготовить из куриных желудочков? О, да их сотни! Желудочки отваривают и тушат, запекают и жарят, используя их самостоятельно или же в сочетании с другими субпродуктами. Суп-лапша с потрошками и желудочки, запеченные с сыром, тушеные куриные желудочки со сметаной и желудочки, обжаренные в сухарях, нежнейшее рагу с куриными желудочками и вкуснейшие салаты с субпродуктами, да всего и не перечислишь. Немало расширяет кулинарное применение желудочков и их прекрасная сочетаемость с другими продуктами. Крупам и макаронам желудочки придадут особый вкус и аромат, овощным блюдам желудочки добавят сытности; грибы сделают ваше блюдо из куриных желудочков более изысканным, а кисломолочные продукты придадут желудочкам дополнительную мягкость и нежность. Прибавьте сюда великолепную сочетаемость со многими специями, пряностями и травами, и вы сами удивитесь, каким обилием новых оттенков вкуса и аромата может заиграть самое, на первый взгляд, непритязательное блюдо, приготовленное из куриных желудочков.

Сегодня «Кулинарный Эдем» бережно собрал и записал для вас самые важные советы и секреты приготовления вкупе с наиболее интересными рецептами, которые обязательно подскажут даже самым неопытным еще хозяйкам, как приготовить куриные желудочки.

1. Выбирая куриные желудочки для своего блюда,особое внимание обращайте на их свежесть. Самыми мягкими и вкусными получаются охлаждённые желудочки. Срок их хранения невелик и составляет всего 48 часов. Обязательно потрогайте и понюхайте желудочки перед покупкой. Свежие желудочки будут упругими, чуть влажными на ощупь, обладая при этом приятным, сладковатым запахом. Если же вам предлагают слишком мягкие, дряблые желудочки, скользкие на ощупь и смущающие кислым, неприятным запахом, откажитесь от покупки, ведь вкусного блюда из несвежих желудочков не получится.

2. Перед тем, как приступить к приготовлению выбранного вами блюда, куриные желудочкинеобходимо правильно подготовить. Если вы приобрели замороженные желудки - разморозьте их заранее, поместив в нижнее отделение холодильника на 10 – 12 часов. Такой медленный щадящий способ размораживания позволит вам в полной мере сохранить вкусовые и питательные качества продукта. Часто бывает, что на внутренней поверхности желудков остаётся желудочная пленка, её нужно обязательно полностью удалить. Внимательно осмотрите желудочки, не осталось ли на них подтеков желчи. Обязательно срежьте кусочки желудков, на которых окажутся желтоватые желчные подтеки, ведь даже небольшое количество желчи способно совершенно испортить своею горечью ваше блюдо. Очищенные желудочки тщательно промойте со всех сторон под струей теплой воды.

3. Для приготовления многих салатов и закусок вам могут потребоваться отварные куриные желудочки. Чтобы отварные желудочки получились нежными, мягкими и сочными, нужно следовать нескольким нехитрым правилам. Очищенные и тщательно промытые куриные желудочки сложите в глубокую миску, залейте прохладной водой и дайте постоять в течение двух – трех часов. Слейте воду, желудочки вновь промойте и сложите в глубокую кастрюлю с толстым дном. Залейте желудочки горячей водой так, чтобы она покрывала их как минимум на пять сантиметров. На сильном огне доведите воду до кипения, тщательно снимите пену, уменьшите огонь до среднего, прикройте кастрюлю крышкой и варите желудочки в течение 20 минут. Затем добавьте лавровый лист, несколько горошин черного перца и соль по вкусу. Варите все вместе еще 20 – 30 минут. Снимите кастрюлю с огня и дайте желудочкам остыть в бульоне.

4. Очень вкусной получается простая закуска из куриных желудочков с луком. Отварите до готовности, охладите и нарежьте тонкими ломтиками 700 гр. желудочков. Две небольших красных луковицы нарежьте полукольцами. В глубокой миске смешайте желудочки и лук, добавьте ½ ч. ложки коричневого сахара, перемешайте. В небольшой сковороде разогрейте четыре столовых ложки оливкового масла, добавьте два измельченных зубчика чеснока и ½ ч. ложки красного перца хлопьями. Все быстро перемешайте, снимите с огня и немедленно влейте к желудочкам с луком. Добавьте одну столовую ложку соевого соуса и одну столовую ложку хорошего винного уксуса. Перемешайте и уберите в холодильник на шесть часов. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью кинзы и зеленым луком.

5. Немного сложнее приготовить оригинальный пикантный салатиз куриных желудочков покорейскому рецепту. Но этот салат стоит усилий! Отварите до готовности, охладите и нарежьте тонкой соломкой 400 гр. куриных желудочков. В сковороде разогрейте 1 ст. ложку растительного масла, добавьте одну крупную луковицу, нарезанную полукольцами, и обжарьте до золотистого цвета. Затем добавьте желудочки и обжаривайте все вместе, помешивая, еще пару минут. Снимите с огня. Два клубня картофеля среднего размера очистите и натрите на терке для корейской моркови или же нарежьте очень тонкой соломкой. Отварите картофельную соломку в кипящей воде в течение трех минут, а затем откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и слегка осушите. Отдельно приготовьте заправку. Для этого смешайте 3 ст. ложки рисового или белого винного уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки кунжутного масла, два измельченных зубчика чеснока, ½ ч. ложки сахарной пудры, соль и красный перец по вкусу. В салатник переложите желудочки с луком, добавьте отварную картофельную соломку и 3 ст. ложки мелко нарубленной зелени кинзы. Полейте салат заправкой, аккуратно перемешайте и дайте настояться в прохладном месте в течение двух часов.

6. Совсем просто приготовить нежнейшие куриные желудочки, тушеные в сметанном соусе. Очистите, промойте и нарежьте небольшими кусочками 500 гр. куриных желудочков. В сковороде разогрейте 2 ст. ложки сливочного масла. Как только масло закончит шипеть, добавьте желудочки и обжаривайте их на среднем огне до образования румяной корочки. Затем добавьте один стакан куриного бульона, соль и черный перец по вкусу, накройте сковороду крышкой и тушите желудочки на слабом огне в течение 30 минут. По истечении времени добавьте 150 гр. сметаны и 50 гр. нежирного натурального йогурта, тщательно перемешайте и прогрейте на самом слабом огне в течение пяти минут. Снимите с огня и дайте настояться еще 10 минут.

7. Очень вкусным и сытным получается несложное в приготовлении блюдо из куриных желудочков, тушеных с пивом. Очистите от пленок, тщательно промойте и нарежьте толстыми ломтиками 500 гр. куриных желудков. В глубокой сковороде разогрейте вместе 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку масла сливочного. Добавьте одну мелко нарубленную луковицу и обжарьте до прозрачности в течение пары минут. Затем добавьте желудочки и обжаривайте, помешивая, в течение пяти минут. Посыпьте все одной столовой ложкой муки, перемешайте и обжаривайте еще пару минут. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте, влейте один стакан светлого пива и ½ стана куриного бульона. Добавьте 1 ст. ложку белого винного уксуса, ½ ст. ложки сахара, 1 ч. ложку горчицы. Перемешайте, доведите до кипения, уменьшите огонь до самого маленького и тушите желудочки под крышкой, периодически помешивая, в течение 30 минут. При необходимости добавьте еще немного куриного бульона. Подавайте с отварным картофелем и свежими овощами.

8. Тушеные куриные желудочки с овощами по летнему рецепту порадуют вас своею мягкостью и сочностью. Тщательно очистите и промойте в проточной воде один килограмм куриных желудочков. В глубокой сковороде разогрейте однустоловую ложку растительного масла, добавьте желудочки, слегка присолите и быстро обжарьте на сильном огне до образования румяной корочки. Затем добавьте один стакан куриного бульона или воды и тушите желудочки под крышкой на среднем огне в течение получаса. Тем временем подготовьте овощи: одну морковь нарежьте тонкой соломкой, одну луковицу нарежьте полукольцами, один небольшой кабачок нарежьте брусочками, а один сладкий перец длинными полосками, 200 гр. брокколи разберите на соцветия и отварите в слегка подсоленной воде до полуготовности в течение 5 минут после закипания. По истечении получаса добавьте к желудочкам лук и морковь, щепотку черного перца и сушеного майорана. Перемешайте и потушите все вместе 10 минут, затем добавьте кабачки и сладкий перец, вновь тщательно перемешайте, и тушите, помешивая, еще 15 минут. Затем добавьте отварную брокколи и один измельченный зубчик чеснока, аккуратно перемешайте и потушите все вместе на слабом огне под крышкой еще 5 – 7 минут до готовности. Снимите с огня и дайте настояться в течение 10 минут. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарубленной пряной зеленью по вашему вкусу.

9. Аппетитный аромат и приятный вкус с легкой кислинкой подарят вам куриные желудочки, запеченные с черносливом. Заранее замочите на три часа в прохладной воде 500 гр. чернослива без косточек. Один килограмм куриных желудочков тщательно очистите, промойте и нарежьте крупными кусочками. В сковороде разогрейте одну столовую ложку растительного масла, добавьте одну, нарезанную полукольцами, луковицу и обжарьте до золотистого цвета. Затем добавьте желудочки, посолите и поперчите по вкусу, и обжаривайте до образования румяной корочки. В смазанную маслом форму для запекания выложите половину чернослива, поверх чернослива выложите обжаренные с луком желудочки, сверху накройте оставшимся черносливом. Две небольшие моркови нарежьте тонкими колечками и выложите поверх чернослива. Отдельно смешайте ½ стакана куриного бульона, ½ стакана сметаны и ½ стакана нежирного йогурта. Полейте этой смесью желудочки с черносливом и запекайте в разогретой до 180⁰ духовке в течение 40 минут.

10. Совсем несложно приготовить и ароматнейшие куриные желудочки, запеченные с сыром. Заранее почистите, промойте и отварите до готовности один килограмм куриных желудочков. Нарежьте желудочки крупными кусками, сложите в посуду для маринования, добавьте одну луковицу, нарезанную полукольцами, одну морковь, нарезанную тонкой соломкой, одну чайную ложку хмели-сунели, соль и черный перец по вкусу. Залейте все одним литром кефира или нежирного йогурта и оставьте мариноваться в течение одного часа. Замаринованные таким образом желудочки переложите в смазанную маслом форму для запекания, полейте оставшимся маринадом и посыпьте сверху 150 гр. мелко натертого Пармезана. Сбрызните все небольшим количеством растопленного сливочного масла и запекайте в разогретой до 180⁰ духовке в течение 20 минут. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью кинзы и зеленым луком.

<http://kedem.ru/schoolcook/advice/20120628-kak-prigotovit-kurinye-zheludochki/>