

Кулинарные секреты

Полезные гарниры к мясу

Главный принцип хорошей кухни – грамотное сочетание блюд. Как выбрать гарнир к мясу или же продукты для его украшения? Как правильно комбинировать продукты?

Это зависит от вида мяса. Расскажем о трёх самых распространённых из них.

Говядина

Это мясо не выносит комбинации с резкими и кислыми вкусами. Не меньшее значение имеет и запах гарнира. С говядиной отлично сочетается картофель, будь то пюре или жареная картошка. Неплохим дополнением будут белые грибы или шампиньоны. Отличным вкусом наполняют картошку зелёный горошек, кукуруза, морковь или фасоль. В Европе к картошке принято добавлять шпинат и спаржу.

А вот тушеная капуста и гречка плохо сочетаются с говядиной. Также не следует применять в качестве дополнения макароны.

Свинина

Пожалуй, самое популярное мясо в мире. Самым известным блюдом из свинины считается свиная рулька, которую готовят во многих странах Западной Европы. Лучшее дополнение к нему – квашеная капуста. В Китае принято сочетать свинину с фруктово-овощным гарниром, обычно из манго или ананаса.

Но в России для свинины принято готовить самое простое дополнение в виде гречки, картофеля или риса. Рис и гречку желательнее сочетать с луком и морковью. К картофелю принято добавлять жареные грибы.

Практически любые овощи – хорошее дополнение к свинине. Исключение – спаржа.

Курица

Курица сочетается практически со всеми гарнирами. Курица с рисом – прекрасный выбор для тех, кто следит за здоровьем. К праздничному столу можно нафаршировать курицу рисом и грибами, понадобятся также лук, петрушка, специи, перец и шампиньоны. Не менее вкусна курица, фаршированная рисом, грецкими орехами и черносливом.

Но, пожалуй, самым популярным блюдом остаётся курица, запечённая в духовке на противне. А если к ней добавить чеснок, укроп, куркуму и кориандр, то и вовсе – пальчики оближешь.

Праздник

Путь к сердцу мужчины

Чем побаловать любимого в День защитника Отечества?

Всё ещё лихорадочно листаете кулинарную книгу, а на сайтах и вовсе глаза разбегаются? Милые дамы, на самом-то деле определиться не так сложно. Большинство мужчин предпочитают калорийную и сытную пищу, а верхнюю строку их рейтинга неизменно занимает мясо.

Куриное мясо стоит недорого, готовится быстро, а главное – пальчики оближешь. Хрустящие острые куриные крылышки идеально подойдут в качестве закуски к пиву. Для этого надо намазать крылышки смесью из острого красного и черного перца и запекать их в духовке 45 минут.

Для приготовления куриного шашлыка надо на полчаса замариновать порезанное кусочками филе в соли, красном перце, томатном соусе и оливковом масле. Нанизать на деревянные шпажки и полчаса запекать в духовке при 180 градусах.

Чтобы приготовить острые куриные ножки, нужно полчаса мариновать мясо в смеси, сделанной из измельчённых лука и чеснока, белого вина, оливкового масла, кетчупа, горчицы, соли, красного и черного молотого перца, а затем запекать ножки в духовке 45 минут при температуре 190 градусов.

Если в планах загородная прогулка на свежем воздухе, то шашлык мужчины наверняка займутся сами. А пока он готовится, отличным перекусом станет привезённый из дома лаваш с мясом и грибами. Для этого необходимо на каждый слой тонкого лаваша выложить продукты и слегка смазать их майонезом. Первый слой – жареное перекрученное мясо с луком, второй – жареные порезанные грибы с луком,

третий – корейская морковь, четвёртый – мелкорубленая зелень. Завернуть всё это рулетом, упаковать в пищевую пленку и положить в холодильник. А на природе останется только порезать рулет из лаваша кусочками.

Любителей сочного мяса порадуют свиные рёбрышки. Рёбрышки нужно полить соевым соусом, добавить мелко порезанный перец чили, имбирь, чеснок и оставить мариноваться на полчаса. Затем обжарить на сковороде в растительном масле и подавать к столу.

Перед телячьей корейкой не устоит ни один мужчина. Её следует по 30 секунд обжарить с каждой стороны на сковороде и довести до готовности в духовке при 160 градусах в течение 5–10 минут.

Мало что сравнится с телятиной, приготовленной на гриле. Мясные стейки с луком замариновать на два часа в горчице, кайенском перце и оливковом масле. Затем обжарить с обеих сторон на сковороде гриль и запекать в духовке 20 минут.

Оригинальным блюдом станет свинина в медовой глазури. Мясо нужно намазать маринадом из соевого соуса, мёда, горчицы, кетчупа и чёрного перца, положить его на сковороду с ре-

шёткой для жарки и на полтора часа отправить в духовку при температуре 160 градусов.

И не забывайте о том, что 23 февраля в этом году приходится на разгар Масленичной недели. Украшением стола станут блинчики с разнообразными начинками.

Большинство мужчин предпочитают калорийную и сытную пищу



© Евгений Рухманов

МОНЕТКА
Новая акция каждую неделю!

с 20 по 26 февраля в магазинах:

Ворошилова,16
Газеты Правда,30а
Газеты Правда,63а
Грязнова,7

Татьянической,298
Тевосяна,15
Труда,33
Чапаева,9

Сметана «Простоквашино», 15%, 315 г 62.00 -27% 44.90	Масло сливочное «Крестьянское» несоленое, Экомилк, 72,5%, 180 г 89.00 -21% 69.90	Мука пшеничная «Манфа», высший сорт, 1 кг 39.00 -19% 32.00	Масло подсолнечное «Слобода» рафинированное дезодорированное, 1 л 109.00 -27% 79.90
Мед натуральный цветочный «Правильное решение», 700 г 179.00 -11% 159.90	Чай «Майский» черный, Высоногорный, 100 пак. 219.00 -40% 129.90	Икра лососевая, ТУ, 130 г 319.00 -12% 279.90	Мука пшеничная «Манфа», высший сорт, 2 кг 79.00 -17% 65.90

monetka.ru, +0 vk.com/shop_monetka 8-800-1008-500

Изображения товаров могут отличаться от предоставленных в магазинах «Монетка». Акция не распространяется на гипермаркеты «Монетка Супер». На акционные товары скидка по дисконтной карте не предоставляется. Цены указаны в рублях с учетом НДС. Процент размера скидки может отличаться от указанного.

Рецепты

Салат для воина

Блюда на праздничном столе 23 февраля должны быть не только вкусными и сытными, но и оригинальными.

«Танк»

Ингредиенты: 300 г куриного филе, 200 г маслин без косточек, по 100 г творожного сливочного сыра и майонеза, 50 г растительного масла, по два свежих огурца и стебля сельдерея, по половине яблока и лимона, перец, соль.

Способ приготовления: куриное филе мелко нарезать и обжарить до готовности на растительном масле, выложить на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишний жир, полить соком лимона и уложить на блюдо первым слоем. Второй слой – нарезанные соломкой огурцы. Смазать майонезом, выложить сверху нарезанный сельдерей, затем – нарезанное соломкой очищенное яблоко, полить соком лимона, обмазать салат сливочным сыром, сверху выложить танк из нарезанных колец маслин.

Перед подачей желательно дать настояться несколько часов.