

Хрустящая корочка, привлекательный золотистый цвет, манящий запах... Курица-гриль не нуждается в особом представлении: всем отлично известен этот продукт! Ведь грилирование – лучший способ приготовления курицы, которая будет не только внешне привлекательной, но и вкусной и полезной!

Любая пища, приготовленная на гриле, отличается пониженным содержанием калорий. Ведь в отличие от традиционной жарки на сковороде, грилирование производится без использования масла, что само по себе делает продукты диетическими и полезными. К тому же, в процессе приготовления часть жира, содержащегося в продукте, вытапливается, что также снижает калорийность готового блюда. А образующаяся на нём корочка препятствует потере влаги, благодаря чему он останется сочным и мягким. Поэтому приготовленная на гриле пища может войти в рацион людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Славу «вредной пищи» курица-гриль приобрела исключительно из-за использования в процессе предварительной обработки продукта искусственных кислот и различных пищевых добавок. А ведь улучшить вкус и разнообразить ассортимент продукции можно за счёт применения различных специй, трав, ароматных масел и начинок.

Как показывает практика, использование различных способов приготовления хорошо известных продуктов дает не только неоспоримое конкурентное преимущество, но и приносит существенную дополнительную прибыль.

Технологи нашего завода, накопившие многолетний опыт по грилированию мяса и птицы, поделятся с Вами секретами приготовления самых вкусных и оригинальных блюд. А воплотить в жизнь любые рецепты Вам поможет оборудование ТМ «СИКОМ», выпускаемое нашим заводом. В предлагаемом издании вы найдёте 10 способов приготовления маринадов для курицы, а также оригинальные рецепты приготовления кур с различными натуральными наполнителями.

Удачи в бизнесе и творческих находок!

Советы по приготовлению кур

1. Старайтесь использовать парную или охлажденную курицу. При замораживании птица теряет во вкусе и становится менее сочной и жесткой. Цвет курицы должен быть ровным, без пятен, от бледно-желтого до бледно-розового. Рекомендуемый вес тушки не более 1,5 кг.
2. Если вы вынуждены использовать замороженную курицу, то максимально сохранить её вкусовые качества поможет медленное оттаивание при температуре +2+4°C.
3. При мариновании старайтесь минимизировать использование уксусной кислоты, майонезов и искусственных разрыхлителей. Эти продукты в составе маринада негативно скажутся на диетических качествах куриного мяса. Используйте натуральные разрыхлители и ароматизаторы: кефир, сок лимона, яблочный, гранатовый или виноградный сок, вино, минеральную воду, травы и специи.
4. Чтобы курица оставалась сочной, солить её следует непосредственно перед жаркой (при условии, что соль не входит в состав маринада).
5. Перед запеканием курицу следует натереть небольшим количеством растительного масла. Благодаря этому корочка будет равномерной и более привлекательной. Если вы используете густые маринады (на сметане, кефире, томатной пасте и т.д.), то натирать курицу маслом нецелесообразно.
6. При приготовлении фаршированной курицы необходимо учитывать, что во время нагревания некоторые виды начинки (различные крупы, мясной, куриный или смешанный фарш) увеличиваются. В этих случаях тушку следует набивать не более чем на 2/3 объема брюшка. Фаршируйте птицу непосредственно перед приготовлением. Не фаршируйте тушки крупной птицы, так как они могут не пропечься.
7. Курицу следует укладывать в люльки грудкой вверх и помещать в уже разогретый до 200°C гриль.
8. Время приготовления цельной неначинённой курицы рассчитывается следующим образом: 40 минут на первый килограмм и 7 – 10 минут на каждые следующие 100г. Для птицы с начинкой к общему времени следует прибавить ещё 25 – 30 минут.
9. В процессе приготовления куриного мяса не стоит разрезать его или прокалывать, так как вытечет весь сок и мясо получится сухим и жестким.
10. Чтобы определить готовность курицы, надавите на грудку или ножку. Если мясо твердое и упругое, значит, оно готово. Если мягкое – нет. У полностью готовой курицы ножки достаточно подвижны.
11. Запекание курицы должно проходить при температуре 180 – 200°C. При более низкой температуре увеличивается время приготовления и куриное мясо пересыхает. Повышение температуры с целью сокращения времени жарки ведет к ухудшению органолептических показателей готовых кур: подгорелая корочка, непропеченная середина, сухое мясо, порывы кожи. Допускается нагрев до 220°C на последнем этапе приготовления кур (не более 10 минут) для обеспечения формирования красивой румяной корочки.
12. Если корочка уже достаточно подрумянилась, а мясо всё ещё сырое, накройте курицу смоченной в воде пергаментной бумагой. Следите за температурой жарки.

Маринад – главный компонент для мясных блюд, приготовленных на гриле. Именно правильно подобранный маринад поможет придать курице разный вкус и аромат. Рецептов маринада очень много, потому что каждый может проявить здесь свою фантазию, мы предлагаем вам 10 основных рецептов.

Маринады для курицы (из расчета на 1 кг)

Маринад на пиве

- 100г пива (лучше темного)
- 1 ч.л. соли (7г)
- 1 ч.л. сахара (5г)
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч.л. приправы для гриля или для курицы (7г)
- 1 ст. л. растительного масла (20г)

Курицу натереть специями, залить пивом и оставить для маринования на время от 3 до 12 часов при температуре +2+4°C. За это время большая часть маринада должна впитаться в куриное мясо. Лишнюю жидкость слить. Курицу натереть солью, а затем – растительным маслом.

Благодаря этому маринаду курица приобретет неповторимый аромат свежее испеченного хлеба. Так как при тепловой обработке весь алкоголь испаряется, этот рецепт подходит и для детей.

Маринад на минеральной газированной воде

- 100 мл минеральной газированной воды
- 1 ч. л. соли (7г)
- 1 ч. л. сахара (5г)
- 1 ст. л. лимонного концентрата (20г)
- 1 ст. л. растительного масла (20г)
- 2 ч.л. сухой приправы для гриля или для курицы (7г)

Курицу натереть специями, залить минеральной водой, смешанной с лимонным концентратом, и оставить для маринования на время от 2 до 4 часов при температуре +2+4°C. За это время большая часть маринада должна впитаться в куриное мясо. Лишнюю жидкость слить. Курицу натереть солью, а затем - растительным маслом.

Благодаря углекислоте, содержащейся в минеральной воде, мясо птицы быстро пропитывается маринадом и становится очень мягким.

Маринад на уксусе

- 2 ст. л. уксуса 9% (35г)
- 1 ч. л. соли (7г)

- 1 ч.л. сахара (5г)
- 100г репчатого лука
- 1 ст. л. аджики (20г)

Соединить аджику, измельченный в блендере до кашицы лук, сахар и уксус. Хорошенько обмазать полученным маринадом курицу и оставить для маринования на время от 1 до 3 часов при температуре +2+4°C. Замаринованную курицу натереть солью, а затем - растительным маслом.

Это самый быстрый способ маринования курицы. Но его стоит использовать лишь в крайних случаях (для маринования старой птицы, например). Следует учитывать, что уксус делает мясо жестким. Для нейтрализации этого эффекта необходимо обязательно добавлять измельченный в блендере лук, который сделает мясо птицы нежным и сочным.

Маринад на заварке

- 10г сухой заварки
- 1,5 ч.л. соли (10г)
- 1,5 ч.л. сахара (7г)
- 2 ч.л. сухой приправы для гриля или для курицы (7г)
- 1 ст.л. растительного масла (20г)

Сухую чайную заварку залить кипятком (200г) и настоять 10 – 15 минут, процедить. Полученным крепким чаем залить курицу, добавить соль и сахар. Оставить для маринования на время от 3 до 12 часов при температуре +2+4°C. После маринования жидкость слить, а курицу натереть специями и растительным маслом.

При таком способе маринования происходит ферментация (созревание) мяса птицы. Курица приобретает приятный вкус и запах, становится очень нежной.

Маринад на кофе

- 150 мл кофе средней крепости
- 1,5 ч. л. соли (10г)
- 1,5 ч. л. сахара (7г)
- 2 ч. л. сухой приправы для гриля или для курицы (7г)
- 1 ст. л. растительного масла (20г)

Сварить кофе средней крепости (можно использовать растворимый), процедить, залить курицу, добавить соль и сахар. Оставить для маринования на время от 3 до 12 часов при температуре +2+4°C. После маринования жидкость слить, а курицу натереть специями и растительным маслом.

При таком способе маринования происходит ферментация (созревание) мяса птицы. Курица приобретает неповторимый кофейно-копченый вкус и запах, становится очень нежной.

Маринад на кефире

- 150г кефира
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. соли (7г)
- 1 ч.л. сахара (5г)
- 2 ч.л. сухой приправы для гриля или для курицы (7г)

Кефир смешать с солью, сахаром, специями и измельченным чесноком. Хорошенько обмазать полученным маринадом курицу и оставить для маринования на время от 3 до 12 часов при температуре +2+4°C. За это время большая часть маринада должна впитаться в куриное мясо.

Содержащиеся в кефире молочная кислота, углекислота и спирт придают мясу птицы неповторимую мягкость, способствуют улучшению вкуса, а также участвуют в формировании возбуждающего аппетит аромата.

Маринад на луковом соке

- 150г репчатого лука
- 1 ч. л. соли (7г)
- 1 ч. л. сахара (5г)
- 1 ч. л. молотого чёрного перца (2г)
- 2 ст. л. майонеза (30г)

Репчатый лук измельчить в блендере до состояния кашицы, соединить с приправами и майонезом. Полученной смесью обмазать курицу и оставить для маринования на время от 2 до 6 часов при температуре +2+4°C. Остатки маринада поместите во внутреннюю полость курица, это поможет стать её ещё более сочной во время запекания.

Измельченный репчатый лук препятствует выходу сока из мяса птицы. При нагревании ароматические масла и сахара, содержащиеся в луке, проникают в толщу мяса птицы, придавая ему неповторимый сладковатый вкус и аромат.

Маринад на томатной пасте

- 50г томатной пасты
- ½ ч. л. молотого красного перца (1г)
- 1 ч.л. соли (7г)
- 1 ст. л. растительного масла (20г)

Соединить томатную пасту, перец, соль и растительное масло. Полученной смесью натереть курицу и оставить для маринования на время от 2 до 6 часов при температуре +2+4°C.

Томатная паста содержит органические кислоты и сахара, которые участвуют в процессе размягчения мяса, а также формируют привлекательную румяную корочку во время запекания.

Маринад с медом и жидким дымом

- 1 ст. л. жидкого дыма (20г)
- 2 ст. л. кетчупа (30г)
- 1 ст. л. меда (15г)
- 1,5 ст. л. соевого соуса (30г)
- 2 ч. л. приправы для гриля или для курицы (7г)

Все компоненты соединить и тщательно перемешать. Разделить на 2 части. Одной частью маринада обмазать курицу и оставить для маринования на время от 2 до 6 часов при температуре +2+4°C. Перед грилированием намазать курицу оставшейся частью маринада.

Особенность этого способа маринования заключается в том, что сначала идет процесс размягчения мяса птицы. А вторая часть маринада используется для формирования румяной карамельно-томатной корочки и неповторимого аромата копчености. Использовать весь маринад сразу не рекомендуется, так как в процессе маринования выделяющийся сок оставит на тушке потеки, в результате чего корочка не будет равномерной.

Маринад для курицы по-восточному

- 1,5 ст. л. соевого соуса (30г)
- 1 ч. л. сахара (5г)
- 1 ст. л. имбиря свежего тертого (или 1 ч. л. сухого)
- 1 ч. л. порошка карри (3г)
- 1 ч. л. корицы (3г)
- 1 ст. л. лимонного концентрата (20г)
- 1 ст. л. масла растительного (20г)

Все компоненты соединить и тщательно перемешать. Полученной смесью натереть курицу и оставить для маринования на время от 2 до 6 часов при температуре +2+4°C.

При данном способе маринования размягчение мяса птицы происходит за счет проникновения внутрь волокон лимонной кислоты и ферментов соевого соуса. Восточные специи придадут птице ни с чем не сравнимый аромат.

Рецепты для приготовления курицы в конвекционном гриле

Курица-гриль по-провански – с травами и картошкой

Курицу натрите маринадом на основе минеральной газированной воды и оставьте для маринования минимум на 3 часа. В данном случае сухую приправу для курицы необходимо заменить розмарином, тимьяном и черным молотым перцем. Подготовьте начинку: в очищенный нарезанный картофель добавьте измельченный чеснок, розмарин и растительное масло; всё тщательно перемешайте, посолите. Набейте брюшко курицы. Свяжите бечевкой ножки так, чтобы они перекрыли отверстие в брюшке и фарш не смог высыпаться. Запеките курицу в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности.

Курица-гриль «Золотая осень»/по-деревенски – с тыквой и грибами

Курицу натрите маринадом на основе пива и оставьте для маринования минимум на 3 часа. Подготовьте начинку: очистите и нарежьте тыкву, шампиньоны разрежьте на четвертинки, добавьте измельченный чеснок, розмарин и растительное масло; всё тщательно перемешайте, посолите. Набейте брюшко курицы. Свяжите бечевкой ножки так, чтобы они перекрыли отверстие в брюшке и фарш не смог высыпаться. Запеките курицу в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности.

Курица-гриль по-мексикански – острая, с кукурузой

Курицу натрите маринадом на основе томатной пасты и оставьте для маринования минимум на 2 часа. Подготовьте фарш: сладкий перец нарежьте кубиком, измельчите перец чили, слейте сок с консервированной кукурузы; всё смешайте, посолите. Набейте брюшко курицы на 2/3 объема. Свяжите бечевкой ножки так, чтобы они перекрыли отверстие в брюшке и фарш не смог высыпаться. Запеките курицу в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности.

Курица-гриль «Русская» - с кислыми яблоками

Курицу натрите маринадом на основе минеральной газированной воды и оставьте для маринования минимум на 3 часа. Подготовьте начинку: яблоки разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину, добавьте приправу для курицы, посолите, всё тщательно перемешайте. Набейте брюшко курицы. Свяжите бечевкой ножки так, чтобы они перекрыли отверстие в брюшке и фарш не смог высыпаться. Запеките курицу в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности.

Курица-гриль с лимоном

Курицу натрите маринадом на основе пива, минеральной воды или заварки и оставьте для маринования минимум на 3 часа. Лимон надрежьте со всех сторон до мякоти, уложите в люльки и прогрейте в гриле 7 – 10 минут. Горячий лимон поместите в полость подготовленной курицы. Свяжите бечевкой ножки. Запеките курицу в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности. При расчете времени приготовления массу лимона во внимание не берут. После запекания из лимона можно выдавить сок на готовую курицу, а можно использовать его для приготовления соусов.

Курица-гриль «Рождественская» – с розмарином и апельсином

Курицу натрите маринадом на основе пива, минеральной газированной воды или жидкого дыма и оставьте для маринования минимум на 2 часа. Подготовьте начинку: апельсины разрежьте на дольки, добавьте розмарин, всё тщательно перемешайте. Набейте брюшко курицы. Свяжите бечевкой ножки так, чтобы они перекрыли отверстие в брюшке и фарш не смог высыпаться. Запеките курицу в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности.

Курица-гриль «Ароматная» - со сливочным маслом и травами

Особенность данного способа приготовления заключается в том, что начинка вводится не в брюшную полость курицы, а распределяется по грудке и ножкам под кожей. Для этого рецепта подходят практически все способы маринования. Исключение составляет маринад на основе кофе.

Натрите маринадом курицу и оставьте для маринования. Подготовьте начинку: размягченное сливочное масло смешайте с измельченным чесноком, измельченными травами, солью и перцем. Рукой аккуратно отделите кожу в области грудки от тушки, постепенно освободите кожу на ножках. Не допускайте порывов кожи, иначе всё масло при нагревании стечет через них. Под кожу протолкните начинку, равномерно распределите её по всей образовавшейся полости. Свяжите бечевкой ножки. Запеките курицу в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности. При расчете времени приготовления массу масла во внимание не берут.

Куриное филе «От шефа»

Для маринования куриного филе прекрасно подходит маринад на основе кефира. Можно также использовать маринад с томатной пастой, дымком или восточными специями. Перед маринованием филе надрежьте с двух сторон крест-накрест. Это ускорит и процесс маринования, и процесс приготовления. Запеките куриное филе в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности.

Куриное филе «Карман с начинкой»

Прорежьте в филе карман почти на всю ширину. Замаринуйте куриное филе в течение 30 минут в любом из понравившихся вам маринадов. Сыр твердых сортов измельчите на терке и смешайте с чесноком и травами, заполните карман, закрепите его зубочисткой. Запеките куриное филе в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности.

Куриные ножки в слойке

Куриные ножки замаринуйте в любом из понравившихся вам маринадов. Слоеное тесто раскатайте до толщины 2 мм, нарежьте полосками шириной 1,5-2 см. Оберните полосками подготовленные ножки. Запеките куриное филе в гриле при температуре 180°C до образования на тесте румяной золотистой корочки.

Куриные крылышки по-восточному – с чили и имбирем

Удалите у крыла третью, самую тонкую, фалангу. Мяса там почти нет, поэтому во время приготовления она начинает подгорать, когда остальные части крыла ещё не готовы.

Приготовьте маринад с восточными специями, добавьте в него немного острого соуса чили. Выдержите крылышки в маринаде 20 – 30 минут и запеките в гриле при температуре 180 – 200°C до готовности.

Мясо, колбаски

Традиционно грили применяются для приготовления курицы. Однако это не исключает возможности использования его и для приготовления блюд из мяса, колбасок.

Мясо запекают целым куском или в виде рулета. Для грилирования больше всего подходят большие мягкие куски мяса с небольшим количеством внутреннего жира. Мясо натирают солью, перцем и растительным маслом. При желании можно шпиговать куски мяса различными овощами, травами и чесноком. Если куски достаточно большие (от 1 кг), рекомендуется запекать их в фольге. Фольгу приоткрывают на последнем этапе приготовления, это необходимо для образования румяной зажаристой корочки. Запекают мясо при температуре 180-200°C.

Мясные рулеты запекают в фольге. Пласты мяса толщиной 1-2 см натирают специями, подготовленную начинку (грибы с луком, овощные смеси, масло с травами и чесноком и т.д.) распределяют по всей поверхности, сворачивают плотный рулет, перевязывают его бечевкой и заворачивают в фольгу.

Ребрышки-гриль – отличное решение для расширения ассортимента выпускаемой продукции. Готовят их целиком, без предварительного порционирования. Ребрышки маринуют в луке или томатной пасте, запекают при температуре 180°C до готовности, а затем нарезают на порции. Для уменьшения потери мясного сока рекомендуется прокладывать люльки фольгой или вощеной бумагой.

Колбаски перед приготовлением следует наколоть в нескольких местах (чтобы исключить порывы оболочки и интенсивное разбрызгивание сока во время приготовления) и смазать небольшим количеством растительного масла. Вес порционных изделий редко превышает 200-250 г, готовятся они не более 20 минут. Рекомендуемая температура грилирования – 180 – 200°C.

В гриле можно приготовить такое популярное блюдо из меню фаст-фуда, как **сосиска** в тесте. Слоеное тесто раскатайте до толщины 2 мм, нарежьте полосками шириной 1,5-2 см. Оберните полосками сосиски. Запеките при температуре 180°C до образования на тесте румяной золотистой корочки.

Овощи

Овощи в гриле можно запекать разными способами: целиком, разрезанными пополам или крупно нарезанными. Грилированные овощи используют в качестве гарнира или как составную часть закусок, а также как основное блюдо.

Целиком готовят такие овощи, как баклажаны, помидоры, картофель, перцы, кукурузу, красный или белый репчатый лук. Продукты помещают в разогретый до 180°C гриль и запекают до готовности. Зачастую в гриле овощи проходят лишь заключительную часть

тепловой обработки. Например, кукуруза и картофель могут быть предварительно отварены почти до готовности. Грилирование используют для придания продукту аппетитной румяной корочки. Как правило, овощи запекаемые целиком, ничем не приправляют. Доводят до вкуса различными приправами, пряностями и травами уже готовый продукт. Исключение составляет картофель. Перед запеканием его натирают солью и растительным маслом или заворачивают в полоски бекона, который придаёт готовому продукту неповторимый аромат копчености.

Разрезанными пополам обычно запекают баклажаны и перцы. В этом случае срезы и внутреннюю часть натирают приправами и растительным маслом. Запекают в гриле при температуре 180°C до готовности. При этом срезы продуктов должны быть направлены вверх для предотвращения потери сока во время приготовления.

Нарезанные овощи удобно запекать в пакете из фольги. Такой способ приготовления подходит практически для всех овощей и грибов. В пакеты укладывают измельченные овощи, добавляют различные специи и травы, сбрызгивают растительным маслом. Затем пакет заворачивают таким образом, чтобы избежать потери сока во время грилирования.

Овощи, запеченные в гриле, – прекрасный гарнир к горячей ароматной курице.

Рыба и морепродукты

Рыбу в гриле готовят целиком или порционно. Для её приготовления требуется меньше времени, чем для приготовления курицы и мяса.

Жирная рыба защищена от высыхания при приготовлении в гриле благодаря высокому содержанию липидов. Рыбу очищают от чешуи и потрошат. Выпотрошенное брюхо начиняют травами, ломтиками лимона и фенхеля. Рыбу натирают солью и перцем, смазывают растительным маслом и помещают на сетчатые вкладыши в разогретый до 180°C гриль. Запекают до образования равномерной зажаристой корочки. Рекомендуется проложить сетчатый вкладыш вощеной бумагой. Это предотвратит припекание рыбы к сетке.

Мелкую и нежирную рыбу, а также **порционные куски** заворачивают в виноградные листья или вощёную бумагу. Это предотвращает высыхание рыбы и потерю сока при приготовлении. Предварительно рыбу натирают солью и перцем, смазывают растительным маслом, приправляют соком лимона и различными травами и овощами. Это придает готовому продукту дополнительную сочность и аромат.

В гриле можно приготовить **и крупные креветки**. Креветки надрезают по спинке, удаляют вену и панцирь, промывают холодной водой. Маринуют в смеси растительного масла, сока лимона, различных трав и пряностей. Выкладывают на сетчатый вкладыш и грилируют в течение 5 – 6 минут при температуре 200 – 220°C.