

KURCZAK Z MAKARONEM I WARZYSWAMI

2 os.

45 min

1 pierś z kurczaka
1/2 kg makaronu
1 marchewka
1 papryka
1 mała cukinia
2 łyżki mąki
2 łyżki startego parmezanu
2 łyżki bułki tartej
kilka listków świeżej szalwii
pieprz ziołowy
sól, oliwa

Pierś z kurczaka kroimy w plastry, posypujemy solą i pieprzem z obu stron, obtaczamy w mące i bułce tartej. Na patelni rozgrzewamy oliwę, wrzucamy kilka listków szalwii i smażymy plastry kurczaka z obu stron. Następnie odstawiamy je na bok. Gdy przestygną, kroimy na kawałki. Marchewkę, paprykę i cukinię myjemy, obieramy i kroimy: marchew w talarki, paprykę w paseczki, a cukinię w połówki talarków. Rozgrzewamy na patelni olej i podsmażamy najpierw marchewkę, po ok. 3 min dodajemy paprykę i po kolejnych 3 min cukinię. Warzywa smażymy, aż będą miękkie, ok. 15 min. Makaron gotujemy w osolonej wodzie. Kawałki kurczaka łączymy z warzywami, doprawiamy solą i pieprzem ziołowym oraz parmezanem. Podajemy z makaronem.

KURCZAK NADZIEWANY KASZĄ

2 os.

2 h

1 kurczak (ok. 1200 g)
150 g kaszy gryczanej
250 ml bulionu warzywnego (z kostki)
80 g masła
100 g cebuli
250 g pieczarek
2 łyżki śmietany kremówki
musztarda
pieprz
sól

Kurczaka myjemy, osuszamy, nacieramy solą, pieprzem i musztardą. Kaszę gryczaną wrzucamy na suchą patelnię i, mieszając, prażymy na brązowy kolor. Następnie dolewamy bulion i gotujemy 10 min na średnim ogniu. Do ugotowanej kaszy dodajemy 40 g masła, mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem. Cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę, pieczarki czyszcimy i też drobno kroimy. Roztapiamy na patelni 1 łyżkę masła, przysmażamy na nim cebulę, a następnie dodajemy pieczarki, dusimy je i doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy z kaszą, dodajemy śmietanę i pozostawiamy do ostygnięcia. Zimnym nadzieniem faszerujemy kurczaka. Rozcięcie zszywamy lub spinamy wykałaczkami. Kurczaka wkładamy do brytfanki wysmarowanej resztą masła i pieczemy w 230°C przez 1 godz., polewając od czasu do czasu powstałym sosem.

CHRUPIĄCE SKRZYDEŁKA

5 os.

40 min

14 skrzydełek z kurczaka
6 łyżek oleju słonecznikowego
1 łyżka łagodnej papryki w proszku
3 łyżki keczupu
kilka kropel sosu tabasco
biały pieprz, sól

Skrzydełka dokładnie myjemy i osuszamy. Każde nacieramy solą, pieprzem i papryką i odstawiamy na ok. 10 min. Na dużej głębokiej patelni rozgrzewamy olej i smażymy skrzydełka ze wszystkich stron, aż się zrumienią. Następnie przekładamy je w ciepłe miejsce. Keczup mieszamy z sosem tabasco i powstałą pastą smarujemy skrzydełka. Pieczemy je na grillu lub w piekarniku z kratką grillową albo rusztem do momentu, aż na wierzchu pojawią się małe pęcherzyki powietrza.

ROLADY Z INDYKA ZE SZPINAKIEM

4 os.

1,5 h

500 g piersi z indyka
350 g świeżego szpinaku
1 średnia cebula
80 g twarogu
2 łyżki musztardy
2 łyżki sosu sojowego
4 plastry wędzonego
boczek
1 łyżka masła
2 łyżki oleju
przyprawa do drobiu
ostra papryka w proszku
pieprz
sól

Mięso myjemy i obsuszamy, a następnie dzielimy na 4 porcje, które rozbijamy na cienkie plastry. Każdą z porcji posypujemy przyprawą do drobiu i skrapiamy sosem sojowym. Mięso przykrywamy folią i wkładamy na 30 min do lodówki. Szpinak płuczemy, a następnie wrzucamy do gotującej się osolonej wody. Gotujemy 5 min i odsączamy na sitku. Cebulę obieramy, myjemy, siekamy, wrzucamy na rozgrzaną patelnię z 1 łyżką masła i krótko smażymy. Następnie dodajemy szpinak i przesmażamy go z cebulą ok. 7 min. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i papryką. Do przestudzonego szpinaku dodajemy twaróg i całość dokładnie mieszamy. Wyjęte z lodówki piersi z indyka smarujemy musztardą, nakładamy warstwę masy szpinakowo-serowej i ściśle zwijamy. Każdą z rolad owijamy plastrem wędzonego boczku i spinamy zapinkami lub obwiązujemy nitką. Rolady obsmażamy ze wszystkich stron na oleju, a następnie umieszczamy w brytfance wraz z tłuszczem ze smażenia i wkładamy do piekarnika o temperaturze 180°C. Pieczemy je 20 min, kilkakrotnie polewając tłuszczem spod rolad.

INDYK W SOSIE IMBIROWYM

8 os.

2 h

1 kg piersi z indyka
1 czerwona papryka
1 czerwona cebula
100 g świeżego imbiru
150 ml wody
1 łyżka natki pietruszki
3 łyżki oleju
pieprz
sól

Mięso myjemy, osuszamy, nacieramy solą i pieprzem, po czym odstawiamy na 1 godz. Paprykę myjemy, usuwamy nasiona i kroimy w paseczki. Cebulę myjemy, obieramy i kroimy w piórka. Mięso nacinamy nożem co 5 cm, tworząc głębokie kieszenie. Napęlniamy je papryką wymieszaną z cebulą i spinamy drewnianymi wykałaczkami. Na patelni rozgrzewamy olej i krótko obsmażamy mięso ze wszystkich stron. Przekładamy je do płaskiego rondla i polewamy 150 ml wody. Imbir obieramy, drobno siekamy i dodajemy do indyka. Całość dusimy przez 40 min na małym ogniu. Na końcu mięso posypujemy natką pietruszki.

KOTLETY MIELONE Z INDYKA

5 os.

50 min

500 g mięsa mielonego
z indyka
bulka namoczona
w mleku
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka majeranku
1 łyżeczka tymianku
bulka tarta, olej, 1 jajko
pieprz, sól

Cebulę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę. Czosnek przeciskamy przez praskę. Cebulę z czosnkiem przesmażamy na oleju, dodajemy do mięsa mielonego wymieszanego z odcisniętą bułką. Wbijamy jajko, dodajemy przyprawy i zioła i dokładnie wyrabiamy na jednolitą masę. Zwilżonymi wodą rękoma formujemy kotlety, które obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron aż do zrumienienia.

