Запеченная курица и куриные рулетики (17 января 2014)

Ну, вот и дошла я до куриного поста. Давно лежат эти рецепты, все никак было не выложить. Исправляюсь и выкладываю.

1. Запеченая курица

Увидела как-то у Вики kinda_cook способ разделки курицы, когда она хребет срезала и получались 2 половинки. Вот, решила опробовать. Викуль, спасибо за идею, мне понравилась.



Ингредиенты:

1 курица

соль

черный молотый перец

2-3 ст.л. оливкового масла

2 зубчика чеснока

1/4 ч.л. молотого кориандра

1 ст.л. соевого соус

сок 1/4 лимона

сухие травы

Приготовление:

Обрезать хребет с 2-х сторон. Хребет использовать при варке супа, а 2 половинки обмазать солью.

Смешать оливковое масло, соевый соус, лимонный сок, специи, травы, чеснок. Обмазать этой смесью курицу. Дать постоять хотя бы 30 минут, можно на ночь. Выложить в форму, выпекать в духовке до золотистого цвета при 180-190С.

2. Куриные рулетики с сыром фета



Ингредиенты:

4 шт филе грудки цыпленка
200 г феты
соль
оливковое масло
молотый черный перец
молотый красный перец
0.5 пучка петрушки
сухие травы

Приготовление:

Грудки отбить. немного посолить. Нарежать на плосочки шириной 5-6 см.
Сухие специи смешать, обсыпать филе.
Нарезать фету кубиками, измельчить петрушку. Смешать фету с петрушкой и 1 ст.л. оливкового масла.
Положить на край филе немного начинки, завернуть рулетиком, положить в форму или на маленький противень швом вниз.

Повторить процедуру со всеми кусочками филе. Смазать каждый кусочек оливковым маслом.
Запекать в аэрогриле (духовке) при 230С 20минут, потом пожно снизить температуру до 180С и допечь еще 5 минут. Посыпать свежей петрушкой.
Приятного аппетита!

Комментарии (44)

nunushik 17 января 2014 10:10

Спасибо за прекрасные рецепты!!!!Рулеты отличные и курочка очень аппетитна.

eastflower 17 января 2014 11:06

Спасибо вам! Очень рада, что понравились рецепты. Если пригодятся, буду счастлива.

agro_al 17 января 2014 11:15

Лена!!!! мы мыслим синхронно!)тоже вчера такие рулетики приготовила) и тоже с фетой) красотень) я еще к ним соус на основе сметанный, чеснок аи брокколи сделала)

eastflower 17 января 2014 11:30

О! Соус это хорошо. Мои-то просто с салатом со сметаной ели. Представляешь, еще летние фотографии. Вот так и лежали, ждали совего часа.

foodfm 17 января 2014 11:26

Рулетики хороши))) тоже подобное люблю))

eastflower 17 января 2014 11:31

Катюшка, спасибо! А у меня уже финиковый пудинг готов, тебя дожидается. Сейчас карамель сделаю и полью. Вот и чайку попьем, а еще хлебушек поставила с цельнозерновой мукой, семенами льна, тыквенными семенами. Жду тебя.

kinda_cook 17 января 2014 11:46

И ты не только тортиками питаешься! :)))))) А то меня уже замучили вопросом, кто ест все что я готовлю :))))))

eastflower 17 января 2014 18:12

Просто я основную еду не успеваю снимать :-))). Трое мужчин ложками бьют и кричат "Еду, еду", разве здесь с фотоаппаратом успеешь. Да, это вопрос, куда девается сладкая пища :-)))

aranart 17 января 2014 11:59

Оба варианта прекрасны!

eastflower 17 января 2014 19:03

Дарик, спасибо!

zykerka_zuki 17 января 2014 12:10

Леночка как все вкусно-очень мне понравились твои куриные вкусняшки!

eastflower 17 января 2014 19:04

Оксаночка, спасибо! Вот, решила выставить, а то у меня в освновном сладкое.

natapovarenok 17 января 2014 12:10

Лена, ох, как аппетитно!

eastflower 17 января 2014 19:04

Натулик, спасибо!

lifetastesgreat 17 января 2014 12:41

курочка какая красивая получилась!

eastflower 17 января 2014 19:06

Анечка, спасибо большое! Ее-то быстро съели.

mozg72 17 января 2014 13:37

...просто и аппетитно:)Лен, а где у Вики этот пост про разделку? тоже охота посмотреть:)

eastflower 17 января 2014 19:08

Леночек, нашла: http://kinda-cook.livejournal.com/133103.html

nnsvz_1 17 января 2014 14:13

какая поза у курицы игривая :))))

eastflower 17 января 2014 19:08

Натулик, это она позирует :-))

litado 17 января 2014 14:53

Как же я люблю курице. Твои рулетики такие красивые и аппетитные, надо будет приготовить)

eastflower 17 января 2014 19:09

Юленька, спасибо! Буду рада, если понравятся.

tancha82 17 января 2014 14:53

Спасибо Вике и тебе за рецепт курицы! Приготовлю на выходных для гостей!

eastflower 17 января 2014 19:11

Танечка, спасибо! С возвращением. Рада видеть тебя в гостях.

natavera15 17 января 2014 16:10

Лена, рулетики очень понравились

eastflower 17 января 2014 19:29

Натулик, спасибо!

olgavb_osa 17 января 2014 16:20

Какие хорошенькие рулетики!)

eastflower 17 января 2014 20:09

Спасибо большое!

lanochka08 17 января 2014 16:22

Очень аппетитно-и курочка (кстати,никогда так не разделывала ее -надо запомнить) и рулетики !!!

eastflower 17 января 2014 20:10

Светочка, ее просто разделывать, ноницами срезать и все, там легко все режется, косточки мелкие.

tata_cher 17 января 2014 19:42

Что ни говори, а птица у меня на кухне фаврит)) рулетики забираю))

eastflower 17 января 2014 20:08

Танюшка, похоже здесь "птички" в почете :-))

flamebelle 18 января 2014 00:36

Курица - это мое любимое мясо. Хоть это и не совсем правильно звучит. Но я могу одной курицей питаться и отлично себя чувствовать. Рулетики просто бомба!

eastflower 18 января 2014 09:39

Оксаночка, спасибо! Мы тоже курицу любим, часто ее едим. Рада буду, если твоим по душе придутся.

tania_bondarets 18 января 2014 02:57

разлеглась она у тебя эротично)

eastflower 18 января 2014 09:41

Это она перед камерой позировала, думала, авось не съедим. Не вышло :-))

wowcook 19 января 2014 01:28

И курочка, и рулетики пркрасны!Очень красивые фотографии! Всё такое аппетитное!

eastflower 19 января 2014 16:13

Оленька, спасибо! Очень приятно от тебя это слышать. Когда свет есть, то легко снимать.

mary_pontus 20 января 2014 16:06

Мммм!Рулетики выглядят потрясающе!)))Обожаю курицу и фету!Обязательно приготовлю! :)

eastflower 20 января 2014 17:51

Мариночка, спасибо большое! Буду рада, если рецепт понравится.

litado 21 января 2014 15:16

Лена, я на этой неделе уже дважды готовила эти рулетики! Безумно вкусно! Правда я в заправку добавила розмарин и базилик вместо петрушки. И смазала рулетики медово-горчичной заправкой. Ааа, это до безумия вкусно!)

eastflower 21 января 2014 18:37

Спасибо за подсказку. Медово-горчичную обязательно использую. Ну, и базилик тоже - муж любит его.

childrens_menu 22 января 2014 09:34

какие они аппетитные!!!)))))) эх, накормил бы меня кто-нибудь такими рулетиками - была бы самой счастливой))))

eastflower 22 января 2014 21:56

Спасибо большое! Приезжай в гости - накормим.

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН **+7 911-213-67-68**

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ **@ТелеЦойка** ·
https://t.me/tsoikaeast

