«Курица, картошка и не только: Простые рецепты». «10+ простых рецептов для вкусных будней!»

Оглавление

Введение — Приветствие читателей, суть брошюры.

Раздел 1: Классика вдвоем (Курица + Картошка)

— Запечённые куриные окорочка с картофелем
— Куриная грудка с молодым картофелем и розмарином
— Простой куриный суп с картошкой
— Скороварка "Цыплёнок и картофель"

Раздел 2: Курица: быстро и разнообразно

— Домашние наггетсы из куриной грудки
— Куриные грудки в сливочном соусе
— Куринное рагу с овощами
— Быстрая курица карри

Раздел 3: Картошка: от пюре до запеканок

— Идеальное картофельное пюре
— Картофель по-деревенски в духовке
— Картофельная запеканка с сыром и ветчиной
— Драники классические

Раздел 4: ...И не только

— Омлет с картошкой и зелёным луком
— Салат "Оливье" упрощённый вариант
— Рисовая каша с курицей

Полезные советы — Советы по выбору продуктов, хранению картофеля, замене ингредиентов.
Заключение — Приятного аппетита!

Введение

Добро пожаловать в нашу кулинарную книгу рецептов «Курица, картошка и не только». Здесь собраны лёгкие, проверенные временем блюда, приготовленные на основе двух главных героев нашей кухни — курицы и картофеля. Эти блюда подойдут занятым людям, семьям и начинающим поварам, ведь готовятся они быстро, экономят семейный бюджет и радуют вкусом всех членов семьи. Давайте начнём наше гастрономическое путешествие вместе!

Раздел 1: Классика вдвоём (Курица + Картошка)

🍗🍽️Запечённые куриные окорочка с картофелем (видеорецепт)

Ингредиенты:
✅ Куриные окорочка — 8 шт.
✅ Картофель — 8 средних клубней
✅ Чеснок — 3 зубчика
✅ Растительное масло — 2 ст.л.
✅ Соль, перец — по вкусу
✅ Специи (розмарин, тимьян) — по желанию

Время приготовления: около 60 минут

Приготовление:

Подготовьте картофель: очистите, нарежьте крупными дольками. Посолите, поперчите, добавьте чеснок и немного масла. Перемешайте руками.
Куриные окорочка натрите солью, перцем и специями (розмарин, тимьян). Положите сверху картофеля.
Выпекайте при температуре 180–200°C примерно 40–50 минут до золотистой корочки.

Совет: Чем дольше блюдо готовится, тем мягче получается мясо и хрустящей корочка.

🍗🥔Куриная грудка с молодым картофелем и розмарином

Ингредиенты:
✅ Филе куриной грудки — 2 шт.
✅ Молодой картофель — 6–8 небольших клубней
✅ Розмарин свежий — 2 веточки
✅ Оливковое масло — 2 ст.л.
✅ Соль, чёрный молотый перец — по вкусу

Время приготовления: около 40 минут

Приготовление:

Нарежьте филе небольшими кусочками. Потушите на сковороде до готовности (около 10 минут).
Добавьте нарезанный ломтиками картофель, соль, перец и оливковое масло. Тушите ещё 15–20 минут, периодически помешивая.
За пару минут до окончания посыпьте всё свежими листьями розмарина.

Совет: Если любите более сочную грудку, перед жаркой замочите её ненадолго в молоке или йогурте.

ВИДЕОРЕЦЕПТ

🍖🍵 Простой куриный суп с картошкой

Ингредиенты:
✅ Куриное филе — 300 г
✅ Картофель — 3 средние штуки
✅ Морковь — 1 средняя
✅ Лук репчатый — 1 небольшая головка
✅ Зелень (укроп, петрушка) — небольшой пучок
✅ Вода — 1,5 литра
✅ Лавровый лист, соль, перец — по вкусу

Время приготовления: около 40 минут

Приготовление:

Варите куриное филе в воде с лавровым листом до готовности (примерно 20 минут).
Затем выньте филе, нарежьте кубиками и верните обратно в бульон.
Почистите и порежьте овощи (картофель, морковь, лук), отправьте в кастрюлю. Варите до готовности овощей (ещё около 15 минут).
Перед подачей посолите, поперчите, добавьте зелень.

Совет: Для большей сытности можете добавить макароны или лапшу.
ВИДЕОРЕЦЕПТ

🍗🍳Скороварка "Цыплёнок и картофель"

Ингредиенты:
✅ Цыплёнок целиком — 1 шт. (средний вес ~1 кг)
✅ Картофель крупный — 4–5 штук
✅ Луковица — 1 крупная
✅ Масло растительное — 2 ст.л.
✅ Соль, черный перец, любимые приправы — по вкусу

Время приготовления: около 40 минут

Приготовление:

Нагрейте масло в глубокой посуде. Посолите цыплёнка снаружи и внутри, положите на дно посуды.
Нарежьте картофель кружочками и уложите поверх птицы.
Накройте крышкой и поставьте тушиться на медленном огне около 30–40 минут до полной готовности мяса и картофеля.

Совет: Чтобы избежать сухости мяса, предварительно смажьте птицу небольшим количеством майонеза или сметаны.

Раздел 2: Курица: быстро и разнообразно

🍗Домашние наггетсы из куриной грудки

Ингредиенты:
✅ Куриная грудка — 300 г
✅ Яйцо — 1 шт.
✅ Панировочные сухари — 1 стакан
✅ Мука пшеничная — 2 ст.л.
✅ Молоко — 2 ст.л.
✅ Соль, перец — по вкусу

Время приготовления: около 30 минут

Приготовление:

Нарежьте куриную грудку полосками толщиной около 1 см.
Смешайте яйцо с молоком и взбейте вилкой. Посолите, поперчите.
Каждый кусочек окуните сначала в муку, потом в яичную смесь, затем обваляйте в панировке.
Жарьте наггетсы на разогретом масле до румяной корочки.

Совет: Можно приготовить заранее и заморозить полуфабрикаты.
ВИДЕОРЕЦЕПТ

🍗Куриные грудки в сливочном соусе

Ингредиенты:
✅ Куриные грудки — 2 шт.
✅ Сливки жирные (или сметана) — 200 мл
✅ Сыр твёрдый — 50 г
✅ Горчица дижонская — 1 ч.л.
✅ Соль, перец — по вкусу

Время приготовления: около 30 минут **ВИДЕОРЕЦЕПТ**

Приготовление:

Порежьте грудки пластинами толщиной около 1 см. Немного отбейте кухонным молоточком.
Жарьте на среднем огне до золотистого цвета (примерно 5 минут с каждой стороны).
Переложите кусочки в форму для выпечки. Залейте смесью сливок и горчицы, присыпьте тёртым сыром.
Отправьте в духовку на 15–20 минут при температуре 180°C.

Совет: Соус можно сделать менее жирным, заменив сливки нежирной сметаной

🍗Быстрое курино-овощное рагу

Ингредиенты:
✅ Куриное филе — 300 г
✅ Картофель — 2 крупных клубня
✅ Морковь — 1 большая
✅ Болгарский перец — 1 шт.
✅ Репчатый лук — 1 маленькая луковица
✅ Томаты консервированные — 200 г
✅ Оливковое масло — 2 ст.л.
✅ Соль, перец, сушеный базилик — по вкусу

Время приготовления: около 40 минут

Приготовление:

Нарежьте филе небольшими кусочками, обжарьте до золотистой корочки (примерно 5 минут).
Овощи почистите и мелко порежьте. Добавьте их к мясу и продолжайте обжаривать ещё 5 минут.
Залейте томатами, добавьте специи и тушите на слабом огне около 20–25 минут.

Совет: Вместо свежих помидоров можно использовать готовый томатный соус.

🍗Быстрая курица карри

Ингредиенты:
✅ Куриное филе — 300 г
✅ Йогурт натуральный — 100 г
✅ Смесь карри — 1 ст.л.
✅ Лук репчатый — 1 средний
✅ Свежий имбирь — маленький кусок
✅ Сок лимона — 1 ст.л.
✅ Соль, сахар — по вкусу

Время приготовления: около 30 минут

Приготовление:

Филе порежьте небольшими кусочками. Посолите, перемешайте с йогуртом и карри. Оставьте мариноваться минимум на 10 минут.
Мелко измельчите лук и имбирь. Обжаривайте их на раскалённой сковородке 2 минуты.
Добавьте кусочки курицы и сок лимона. Тушите на среднем огне около 15 минут до готовности.

Совет: Выбирая карри, обратите внимание на уровень остроты смеси.

Раздел 3: Картошка: от пюре до запеканок

🍟Идеальное картофельное пюре

Ингредиенты:
✅ Картофель — 6–8 больших клубней
✅ Молоко тёплое — 100 мл
✅ Масло сливочное — 30 г
✅ Соль — по вкусу

Время приготовления: около 30 минут

Приготовление:

Промойте картофель, очистите и отварите в подсоленной воде до мягкости (около 20 минут).
Слейте воду, разомните толкушкой или блендером до однородности.
Постепенно введите горячее молоко и сливочное масло. Хорошо размешайте.

Совет: Попробуйте добавить слегка подогретое молоко, чтобы добиться идеальной консистенции.

🍠Картофель по-деревенски в духовке

Ингредиенты:
✅ Картофель крупный — 4–5 штук
✅ Оливковое масло — 2 ст.л.
✅ Паприка сладкая — 1 ч.л.
✅ Сухой чеснок — щепотка
✅ Соль, перец — по вкусу

Время приготовления: около 40 минут

Приготовление:

Картофель промойте, обсушите полотенцем и разрежьте каждую картофелину пополам вдоль.
Выложите картофель на противень, полейте маслом, посыпьте паприкой, сухим чесноком, солью и перцем.
Запекайте при температуре 200°C около 30–40 минут до золотистой корочки.

Совет: Отлично сочетается с куриным филе или рыбой.
ВИДЕОРЕЦЕПТ

🧆Картофельная запеканка с сыром и ветчиной

Ингредиенты:
✅ Картофель варёный — 4 крупные картофелины
✅ Ветчина копченая — 150 г
✅ Твердый сыр — 100 г
✅ Майонез — 2 ст.л.
✅ Сметана — 2 ст.л.
✅ Соль, перец — по вкусу

Время приготовления: около 40 минут

Приготовление:

Натрите сваренный картофель на крупной терке, смешайте с ветчиной и половиной сыра.
Добавьте майонез и сметану, посолите и поперчите. Всё хорошо перемешайте.
Выложите массу в смазанную маслом форму и посыпьте оставшимся сыром.
Запекайте в духовке при температуре 180°C около 20–25 минут до появления аппетитной корочки.

Совет: Экспериментируйте с ингредиентами, добавив грибы или сладкий перец.
ВИДЕОРЕЦЕПТ

🌯Драники классические (ВИДЕОРЕЦЕПТ)

Ингредиенты:
✅ Картофель — 4 большие картофелины
✅ Лук репчатый — 1 небольшая луковица
✅ Яйцо — 1 шт.
✅ Мука пшеничная — 2 ст.л.
✅ Соль, перец — по вкусу
✅ Растительное масло — для жарки

Время приготовления: около 30 минут

Приготовление:

Натирайте очищенный картофель и лук на мелкой тёрке. Дайте массе постоять минуту-две, чтобы удалить лишнюю жидкость.
Добавьте яйцо, муку, соль и перец. Хорошенько перемешайте.
Раскалите сковороду с маслом. Столовыми ложками выкладывайте тесто, формируя небольшие лепешки.
Жарьте драники с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета.

Совет: Прекрасно сочетаются с домашней сметаной или солёным огурчиком.

Раздел 4: …И не только

🍞Омлет с картошкой и зелёным луком

Ингредиенты:
✅ Яйца — 3 шт.
✅ Картофель мелкий — 3 маленькие картофелины
✅ Зелёный лук — небольшой пучок
✅ Молоко — 2 ст.л.
✅ Соль, перец — по вкусу
✅ Масло растительное — для жарки

Время приготовления: около 20 минут

Приготовление:

Нарежьте картофель мелкими кубиками, обжарьте до лёгкой золотистости.
Взбейте яйца с молоком, солью и перцем. Добавьте порезанный зелёный лук.
Налейте смесь яиц на картофель и жарьте на небольшом огне около 5 минут, пока омлет не схватится снизу.
Завершите процесс приготовления, накрыв крышкой или переложив в горячую духовку.

Совет: Поэкспериментируйте, добавив колбасу или помидоры.
ВИДЕОРЕЦЕПТ

🍰Салат "Оливье" упрощённый вариант

Ингредиенты:
✅ Картофель варёный — 3–4 штуки
✅ Колбаса вареная — 150 г
✅ Огурец свежий — 1 большой
✅ Яйца вареные — 2 шт.
✅ Майонез — по вкусу
✅ Соль, перец — по вкусу

Время приготовления: около 20 минут

Приготовление:

Отварите картофель и яйца. Остудите, очистите и нарежьте кубиками.
Нарежьте колбасу и огурец такими же маленькими кубиками.
Соедините все ингредиенты, заправьте майонезом, посолите и поперчите по вкусу.

Совет: Можете добавить консервированный зеленый горошек для классики жанра.

🍚Рисовая каша с курицей

Ингредиенты:
✅ Куриное филе — 200 г
✅ Круглый рис — 1 стакан
✅ Вода — 2 стакана
✅ Лук репчатый — 1 небольшая луковица
✅ Растительное масло — 2 ст.л.
✅ Соль, перец — по вкусу

Время приготовления: около 30 минут

Приготовление:

Обжарьте мелко нарезанное филе и лук до золотистого цвета.
Добавьте промытый рис и залейте водой.
Посолите, поперчите и доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и варите до полного испарения жидкости (около 15–20 минут).

Совет: Используйте длиннозерный рис, если хотите получить рассыпчатую кашу.

Полезные советы

Выбор продуктов:
🐓 Покупайте охлаждённую курицу свежей даты производства. Проверьте целостность упаковки.
🍽️ Хранение картофеля: Держите картофель в тёмном прохладном месте, избегая попадания света. Это предотвратит появление зелёных пятен и рост проростков.
Замена ингредиентов:
⭐ Вместо сливочного масла иногда подойдёт топлёное или кокосовое.
🍲 Для быстрого салата можно использовать покупной набор зелени или замороженных овощей.
Специи: Базовые специи для наших блюд — соль, перец, розмарин, укроп, чеснок, паприка.

Заключение

Спасибо, что заглянули в нашу небольшую книжку рецептов! Надеемся, наши подсказки вдохновят вас создавать ароматные блюда каждый день. Пусть ваша кухня станет уютнее, а вечера теплее благодаря простым и любимым блюдам. Приятного аппетита!