

Блюда из курицы

Почему целая курица — лучший вариант

Куриная грудка по-баскски

Куриные котлеты с моцареллой

Фрикасе из курицы с дайконом, грибами и эдамаме

Почему целая курица — лучший вариант

Покупая курицу целиком, вы экономите до 12% бюджета по сравнению с набором отдельных частей.

Кроме экономии, вы получаете больше разнообразия: бёдра, голени, крылья, грудки и остов для супа. Все части — с кожей, а значит, выше питательность и насыщение, что важно на кето-питании.



1. Подготовка и разделка

Курицу **не моем** — достаточно обсушить бумажным полотенцем.

Разделяем по суставам: нащупайте сустав, сделайте надрез и используйте силу гравитации — курица «раскроется» легче, без усилий и рубки.

В итоге получается:

- 2 грудки
- 2 бёдра
- 2 голени
- 2 крыла
- остов и обрезки для бульона или фарша

Совет: лишнюю кожу можно отправить в суп. В фарше она даёт рваную текстуру, особенно если измельчитель слабый.

2. План использования частей

- **Грудка №1** — для салатов или быстрых обедов
- **Грудка №2** — в суп или фрикасе
- **Бёдра и голени** — в горячее блюдо выходного дня
- **Крылья** — для запекания или бульона
- **Остов** — для коллагенового бульона
- **Обрезки** — в куриные котлеты

Итог: **одна курица = пять заготовок на неделю**, без переработки и лишних отходов.

3. Как выбрать курицу

- оптимальный вариант — фермерская или 1-я категория
 - охлаждённая, без липкости и постороннего запаха
 - кожа матовая, не глянцевая
-

4. Заготовки и хранение

- в холодильнике — до 48 часов под крышкой
- в морозильнике — до 3 месяцев, порционно
- маринад — **перед готовкой**, а не до заморозки

Куриная грудка по-баскски

Нежная курица с хрустящей кожей и ярким сладко-пряным соусом из болгарского перца — блюдо, которое выглядит как ресторанная подача, а готовится за 30–35 минут. Это отличный вариант обеда или ужина на кето: много белка, насыщенность за счёт жиров и низкая углеводная нагрузка.

Такой формат приготовления помогает сделать грудку сочной — благодаря обжарке на коже и короткой доводке в духовке.



КБЖУ на 100 г

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
221.3 ккал	21.2 г	13.6 г	3.6 г

Масса готового блюда: 380 г

Стоимость порции: ~75 ₺ (ориентировочно)

Ингредиенты (на 2 порции)

- Куриная грудка **на коже** – 350 г
- Красный сладкий перец – 120 г
- Лук репчатый – 1 шт
- Чеснок – 10 г
- Сливочное масло – 20 г

- Подсолнечное масло — 1 ст. л. (15 г)
 - Бульон (куриный или говяжий) — 70–100 мл
 - Псиллиум — $\frac{1}{4}$ ч. л. (или 10 г сливочного масла для загустения)
 - Соль, перец — по вкусу
 - Петрушка — для подачи
-

Приготовление

Шаг 1. Обжарка грудки

Разогрейте сковороду, добавьте сливочное и подсолнечное масло. Выложите грудку кожей вниз — жарьте около 3 минут, пока кожа не станет румяной.

Переверните и обжарьте внутреннюю сторону 1–1,5 минуты.

Шаг 2. Запекание

Разогрейте духовку до 200 °С.

Переложите сковороду в духовку (или переложите грудку на противень).

Запекайте **12 минут**, не передерживайте — иначе грудка станет сухой.

Готовое филе накройте фольгой и дайте отдохнуть.

Шаг 3. Соус по-баскски

На той же сковороде обжарьте болгарский перец (соломкой), затем добавьте лук и готовьте до мягкости.

Посолите, поперчите, добавьте чеснок.

Влейте бульон и выпаривайте 4–5 минут.

Шаг 4. Загустение и подача

Загустите соус псиллиумом *или* вмешайте кусочек сливочного масла.

Верните грудку в сковороду, полейте соусом, снимите с огня и посыпьте петрушкой.

Подавайте сразу.

Лайфхаки

- Чтобы грудка была **сочной**, не увеличивайте время запекания — 12 минут достаточно.
- Если нет псиллиума, используйте **кусочек сливочного масла** — это классический шефский приём для соусов.
- Соус можно сделать острым: добавьте щепотку тимьяна или паприки.
- Если готовите на 3–4 порции, не тушите овощи слишком долго — им нужен **объём и цвет**, а не пюреобразная текстура.

История блюда

Баскская кухня славится минимализмом и яркими вкусами. Там любят сочетание сочной птицы и сладкого перца. В версии для кето мы сохраняем традиции региона — обжарка, короткая доводка, густой соус — и убираем всё лишнее: муку, сахар, крахмалы и вино. Получается легкое, ароматное и максимально насыщенное блюдо.

Куриные котлеты с моцареллой

Нежные, сочные, с тянущимся сыром внутри — простой и быстрый ужин, который можно собрать за 20 минут.

Эти котлеты получаются мягкими, ароматными и достаточно сытными, чтобы выдерживать интервальное питание без перекусов. Подойдут и на обед, и на ужин — особенно в сочетании с овощами или салатом.



КБЖУ (на 100 г)

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
241.4 ккал	20.4 г	17.3 г	1.6 г	~1 г

Масса готового блюда: ~480 г

Количество порций: 4

Стоимость порции: ~79 ₺

Ингредиенты (на 4 порции)

- Куриный фарш — 400 г
- Моцарелла (натереть) — 65 г
- Яйцо — 1 шт
- Миндальная мука — 24 г

- Псиллиум — 5 г
 - Сливочное масло — 15 г
 - Растительное масло — 1 ч. л. (для обжарки)
 - Соль, перец, сушёный чеснок — по вкусу
 - Петрушка — 30 г (для фарша и подачи)
-

Приготовление

Шаг 1. Фарш

Сложите в миску фарш, яйцо, миндальную муку, псиллиум, соль, перец и сушёный чеснок.

Перемешайте руками до однородности.

Добавьте натёртую моцареллу и рубленую петрушку.

Оставьте на 10 минут — псиллиум «свяжет» фарш, и котлеты не развалятся.

Шаг 2. Формовка и обжарка

Смочите руки водой, разделите фарш на 4 части и сформируйте котлеты.

Разогрейте сковороду с маслом и обжарьте котлеты по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Шаг 3. Доведение в духовке

Переложите котлеты в форму, добавьте пару кусочков сливочного масла.

Запекайте **10 минут при 180 °С**.

Лайфхаки

- Чтобы котлеты были «пушистыми» — мешайте фарш **руками, а не ложкой**. Так лучше распределяется жир.
- Если фарш суховат, добавьте **1 ст. л. сливок или 10 г мягкого масла**.

- Эти котлеты идеальны с жульеном, салатом из капусты или пюре из цукини.
 - Псиллиум можно заменить льняной мукой (1:1), но текстура будет плотнее.
-

История

Этот рецепт — про экономию и удобство. После разделки целой курицы обрезки и малое филе всегда остаются. Вместо того чтобы их выбрасывать, хозяйки во Франции и Италии исторически делали kotletti — маленькие, но сытные биточки. Мы адаптировали идею под кето и получили блюдо на каждый день: быстро, доступно и разнообразно.

Фрикасе из курицы с дайконом, грибами и эдамаме

Нежное тушёное блюдо для холодных дней — согревает, насыщает и не выбивает из кетоза.

Фрикасе — это блюдо с французскими корнями, где мясо томится в бульоне вместе с овощами, становясь мягким и ароматным. В кето-версии оно сохраняет традиционную сливочно-овощную нежность, но без муки, обжарки в панировке и прочих тяжёлых добавок.



КБЖУ (на 100 г)

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
209.5 ккал	13.4 г	15.3 г	3.9 г	1–1.5 г

Масса готового блюда: ~1047 г

Количество порций: 4

Стоимость порции: ~170 ₺

Ингредиенты (на 4 порции)

- Курица (бёдра, голени или крылья) — 650 г
- Грудинка или бекон — 100 г
- Эдамаме (в зёрнах) — 140 г (можно заменить стручковой фасолью)
- Дайкон — 250 г
- Шампиньоны — 170 г

- Морковь — 200 г
 - Лук репчатый — 175 г
 - Чеснок — 10 г
 - Говяжий бульон — 280 мл
 - Сливочное масло — 15 г
 - Яблочный уксус — 30 г
 - Соль, перец — по вкусу
 - Вода — 30 мл
-

Пошаговый способ приготовления

Шаг 1. Обжарка мяса

Разогрейте сотейник, растопите сливочное масло и выложите куски курицы. Обжарьте на среднем огне до румяной корочки. Переложите курицу на тарелку.

Шаг 2. Ароматная база

Добавьте грудинку в тот же сотейник. Подрумяньте, затем выложите лук, морковь и чеснок. Обжаривайте 5 минут до мягкости.

Шаг 3. Грибы и тушение

Добавьте нарезанные крупно шампиньоны, перемешайте и готовьте ещё 3–4 минуты.

Шаг 4. Соединяем компоненты

Верните курицу в сотейник. Влейте бульон, уксус и воду. Посолите, поперчите, вложите лавровый лист, букет «Гарни», доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 30 минут.

Шаг 5. Овощи

Добавьте дайкон и эдамаме. Тушите ещё 15–20 минут, пока овощи не станут мягкими, а соус слегка не уварится.

Шаг 6. Финальный штрих

Добавьте кусочек сливочного масла для блеска, перемешайте, накройте крышкой и дайте настояться 5 минут перед подачей.

Лайфхаки

1. Если хотите более густой соус — добавьте 1 ч.л. сливочного масла.
 2. Для более яркого вкуса — замените уксус 20 мл сухого белого вина.
 3. Бульон — ключ к вкусу. Чем лучше бульон, тем богаче фрикасе.
 4. Очень вкусно подавать с пюре из цукини или рисом из цветной капусты.
-

История блюда (кратко)

Фрикасе — классика французской кухни. В оригинале его загущали мукой, сливками и белым вином. Мы сохранили сливочную текстуру и технику тушения, но убрали всё лишнее для кето. Получилось сытное деревенское блюдо, которое подходит и для будней, и для воскресного ужина с семьёй.