



ВСЁ ИЗ КУРИЦЫ

YouTube Мама

ФОТО

ШАГ ЗА ШАГОМ

И ВИДЕО



YOUTUBE МАМА

24 РЕЦЕПТОВ



Привет! Я Ира, твоя YouTube Мама.

Идеи для семейных обедов и ужинов. В этой книге я собрала мои домашние рецепты для твоей семьи.

Открывай нужное блюдо по содержанию, смотри фотографии приготовления и готовь вместе со мной по видео.

С любовью, твоя Ира.

Рубленые куриные котлеты с майонезом

Ингредиенты

Для рубленых котлет мелко нарезаю куриное филе, добавляю майонез, яйцо и кукурузный крахмал.



Куриная грудка, филе — 2 шт.

Репчатый лук

Чеснок

Яйцо — 1 шт.

Кукурузный крахмал — 1 ст. л.

Майонез — 2 ст. л.

Соль — по вкусу

[Смотреть моё видео к рецепту →](#)

Рубленые куриные котлеты с майонезом

1. Нарезаю куриное филе мелкими кубиками. Мелко нарезаю лук и чеснок, добавляю к курице.



2. Добавляю яйцо, соль, кукурузный крахмал и майонез. Хорошо перемешиваю. Если готовлю заранее, накрываю смесь и оставляю на ночь в холодильнике. Можно жарить котлеты сразу.



[Смотреть моё видео к рецепту →](#)

Рубленые куриные котлеты с майонезом

3. Выкладываю массу на разогретую сковороду ложкой, формируя небольшие котлеты. Обжариваю с обеих сторон, прикрывая крышкой, до полной готовности курицы.



На заметку. У меня из этой массы получается восемь котлет. Если готовлю заранее, накрываю смесь и оставляю на ночь в холодильнике; можно жарить сразу.



[Смотреть моё видео к рецепту →](#)

Курица по-китайски с мёдом и кунжутом

Ингредиенты

Готовлю куриное филе в сладком соевом соусе с имбирём и карри.



Куриное филе — 2 шт.

Соевый соус — 4 ст. л.

Мёд — 2 ст. л.

Кунжут — 1 ст. л.

Соль — 2 щепотки

Чёрный молотый перец — 2 щепотки

Молотый имбирь — 1 ч. л.

Карри — 1 ч. л.

Растительное масло — немного, для сковороды

[Смотреть моё видео к рецепту →](#)

Курица по-китайски с мёдом и кунжутом

1. Нарезаю куриное филе небольшими кусочками. Добавляю соевый соус, соль, перец, имбирь и карри. Перемешиваю и оставляю мариноваться примерно на 30 минут.



2. Разогреваю на сковороде немного растительного масла, добавляю мёд и даю ему стать жидким.



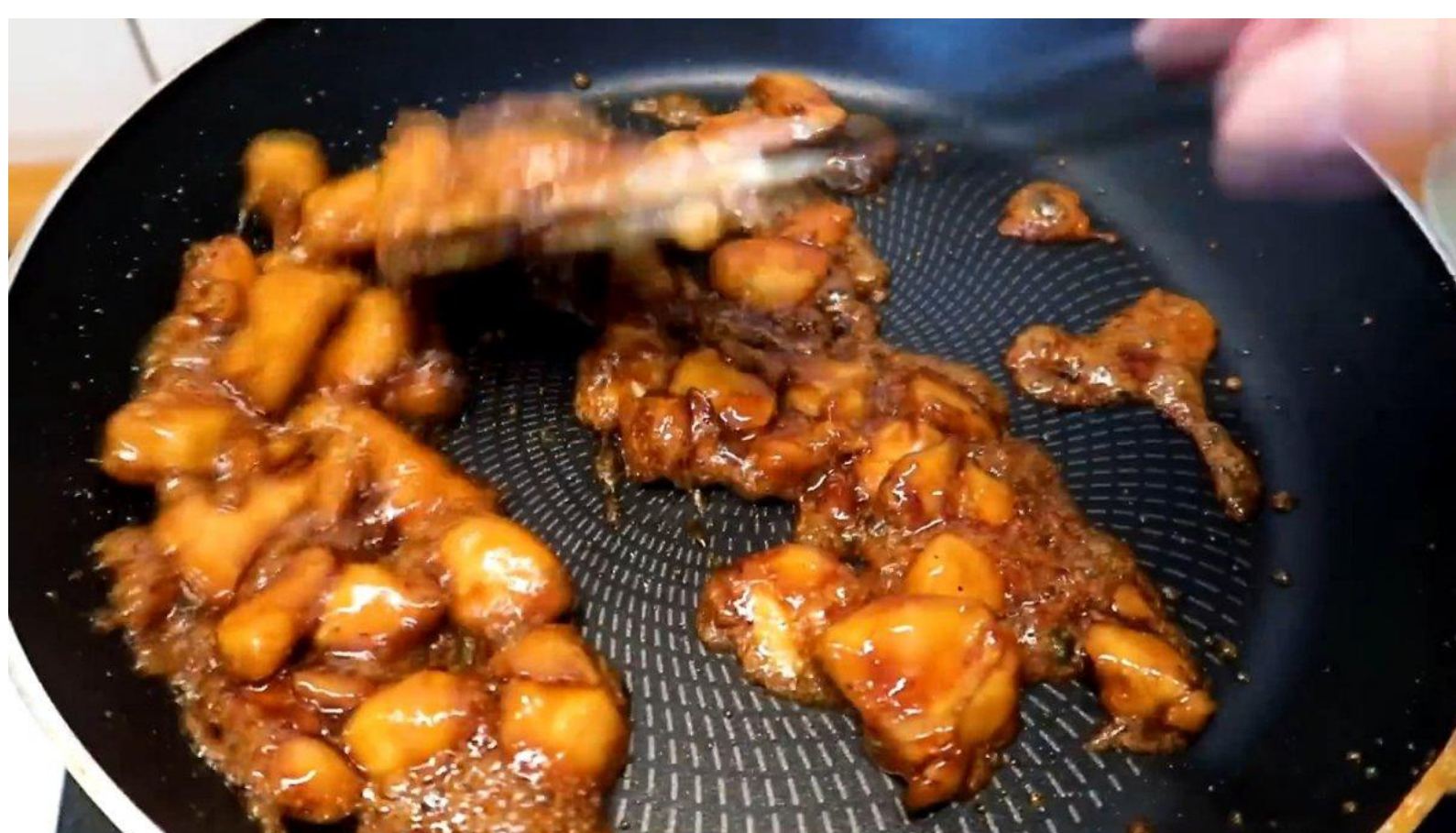
[Смотреть моё видео к рецепту →](#)

Курица по-китайски с мёдом и кунжутом

3. Выкладываю курицу вместе с маринадом. Обжариваю, перемешивая, до полной готовности мяса и загустения соуса.



4. Посыпаю готовую курицу кунжутом. Подаю с отдельно отваренным булгуром.



[Смотреть моё видео к рецепту →](#)

Курица по-китайски с мёдом и кунжутом

На заметку. На маринование отвожу 30 минут. Булгур к курице готовлю отдельно.



[Смотреть моё видео к рецепту →](#)