Jak gotować drób

Mięso drobiu i dzikiego ptactwa znakomicie nadaje się do gotowania zdrowymi metodami, takimi jak gotowanie na parze, gotowanie en papillote, grillowanie, smażenie metodą stir-fry, pieczenie i duszenie.

Zdejmowanie tłuszczu

Większość tłuszczu we wszystkich gatunkach drobiu znajduje się w skórze, więc jeśli usuniemy ją przed przyrządzeniem mięsa, znacząco zmniejszymy ilość spożywanego tłuszczu. Podczas pieczenia i grillowania można zostawić skórę, aby mięso nie wyschło, a następnie usunąć ją przed podaniem. Jeśli usuwamy skórę przed pieczeniem czy grillowaniem, należy zamarynować mięso, a w trakcie pieczenia obficie i często smarować pozostałą marynatą.

Marynaty

Marynata to doprawiony płyn, który nadaje mięsu smak oraz sprawia, że jest wilgotne i delikatniejsze. Dzikie ptactwo, a w szczególności starsze osobniki, które bywają nieco suche i twarde, warto marynować kilkanaście godzin, a nawet dłużej. Drób natomiast marynuje się zazwyczaj krótko w gęstej mieszaninie, często na bazie oliwy, octu, soku z cytryny, jogurtu, ziół i przypraw.

Gotowanie z niewielką ilością tłuszczu

Pierś kurczaka smaruje się pod skórą miękkim masłem, aby była bardziej soczysta. W taki sam sposób można użyć białego serka śmietankowego, doprawionego ziołami, skórką z cytrusów i innymi przyprawami. Dzikie ptactwo tradycyjnie szpikuje się słoniną lub obkłada pierś ptaka paskami słoniny lub boczku, aby zrekompensować naturalny brak tłuszczu w mięsie piersi. Zamiast tłustego boczku lub słoniny można użyć chudego bekonu

lub szynki parmeńskiej. Szpikowanie nie jest jednak konieczne w przypadku dzikiego ptactwa pochodzącego z intensywnych hodowli. Podczas pieczenia kurczaka warto położyć go na kratce umieszczonej w brytfannie, żeby tłuszcz swobodnie spływał na dno brytfanny. Łatwiej wtedy również zlać tłuszcz z sosu. Jeśli umieścimy kurczaka na pierwszą połowę pieczenia piersią do dołu, mięso piersi będzie bardziej soczyste i unikniemy konieczności polewania mięsa tłuszczem w czasie pieczenia. Zamiast masła czy innego tłuszczu nasyconego mięso można polewać sokiem z cytryny lub niewielką ilością oliwy. Można używać również soków, które wypływają z mięsa podczas pieczenia. Po zdjęciu większości tłuszczu z sosu z pieczenia należy przelać sos do specjalnego naczynia z podnoszącym się do góry sitkiem, dzięki któremu daje się łatwo oddzielić tłuszcz od sosu.

Fot. Adobe Stock