Jak kupować kurczaka?

Wiele osób, które prowadzą domową kuchnię, chętnie przyrządza mięso kurczaka, ponieważ ma ono wspaniały smak i strukturę, można je szybko przygotować na różne sposoby, a poza tym jest stosunkowo tanie i – po oczyszczeniu ze skóry i tłuszczu – chude.

Jak kupować?

Kurczaka można kupić w całości lub podzielonego na porcje, surowego bądź upieczonego na rożnie. Surowe mięso może być wstępnie przyprawione albo zamarynowane. W sprzedaży są także wędliny drobiowe. Jeśli chcemy podać kurczaka, nie musimy samodzielnie piec go w piekarniku ani gotować. Można kupić już upieczone mięso i połączyć z dowolnymi świeżymi składnikami, aby powstało szybkie i pożywne danie. Poniżej przedstawiamy podstawowe, dostępne w sklepach rodzaje mięsa kurczaka.

Filety z kurczaka

Dwie piersi kurczaka razem, pozbawione skóry i kości, sprzedawane zazwyczaj wraz z polędwiczkami – najdelikatniejszymi kawałkami mięsa drobiowego, które znajdują się tuż pod piersiami.

Mielone mięso kurczaka

Porcje dostępne w supermarketach są przeważnie przygotowywane z udek i skóry. Chudsze jest mięso z piersi, trzeba je jednak samodzielnie zemleć.

Nuggetsy z kurczaka

Małe kawałki piersi panierowane i smażone w głębokim tłuszczu, zazwyczaj mrożone. Można je odgrzewać w piekarniku lub

kuchence mikrofalowej. Są przysmakiem dzieci, należy jednak pamiętać, że zawierają sporo tłuszczu.

Wstępnie przyprawiony kurczak (surowy)

Gdy na przygotowanie potrawy jest mało czasu, można kupić mięso wstępnie przyprawione lub zamarynowane, na przykład skrzydełka czy pokrojone na kawałki piersi. W domu wystarczy je upiec lub ugotować.

Kurczak z rożna

Całe kurczaki opiekane na obracających się szpikulcach. W wielu supermarketach rożny obracają się całymi dniami. Łatwo je znaleźć; wystarczy podążać za zapachem do działu mięsnego. Upieczony kurczak powinien być soczysty i mieć chrupiącą skórkę. Jeśli jest wysuszony, nie należy go kupować.

Kurczak pieczony i barbecue

Całe tusze, połówki, nóżki lub piersi, zamarynowane, a następnie upieczone w ziołach lub sosie barbecue. Wystarczy je podgrzać w piekarniku lub kuchence mikrofalowej. Można także zjeść je na zimno.

Jak kupować, aby nie przepłacać?

Na cenę kurczaka wpływa kilka czynników. Im bardziej jest on oprawiony (pozbawiony kości i skóry, podzielony na porcje), tym wyższa jest jego cena. Cała tusza kosztuje zazwyczaj mniej niż poporcjowana, trzeba jednak samemu podzielić ją na części. Nie jest to skomplikowane. W supermarketach można kupić całe tusze i poszczególne części kurczaka w promocyjnych cenach. Warto wtedy nabyć większą ilość ulubionych porcji i zamrozić je do wykorzystania później.

Kurczak bez kości i skóry czy w całości

Zarówno kupno całego kurczaka, jak i poporcjowanego ma swoje zalety. Jeśli kupujemy porcje, nie musimy się martwić o to, że po posiłku pozostaną resztki; sprzedawany towar jest więc wart swojej ceny. Kawałki mięsa bez skóry i kości są chudsze, a przygotowanie z nich potrawy zajmuje mniej czasu. Z drugiej strony, kawałki z kośćmi i skórą są tańsze, a ich oprawienie nie jest trudne. Lepiej też trzymają kształt, a mięso ugotowane razem z kością i skórą jest smaczniejsze i mniej wysuszone niż to, które było ich pozbawione.

Piersi całe czy w połówkach

Piersi kurczaka są zazwyczaj sprzedawane po dwie, jako filety bez skóry i kości. Można także kupić je z kośćmi i samodzielnie oprawić. O tym, które wybrać, powinny ostatecznie decydować cena i ilość czasu, jaki możemy poświęcić na przygotowanie posiłku.

Wybór mięsa

Kurczaka należy kupować w sklepach, w których jest duży obrót, u zaufanych sprzedawców. Wnętrze chłodni powinno być czyste. Nie może się z niej wydobywać nieprzyjemny zapach.

Opakowanie mięsa powinno być zamknięte i nienaruszone. Nie może znajdować się w nim zbyt dużo płynu.

Należy sprawdzić, czy na opakowaniu znajdują się oznaczenia „termin przydatności do spożycia” lub „termin ważności”. „Termin ważności” określa ostatni dzień, kiedy można kupić produkt, który może być bezpiecznie spożyty 2 dni po dacie zakupu. „Termin przydatności do spożycia” oznacza ostatni dzień, kiedy można ten produkt zjeść. Najbezpieczniej jest

kupować żywność z jak najdłuższym terminem przydatności do spożycia.

Po kolorze skóry kurczaka nie można ocenić, czy jest on świeży. W zależności od rodzaju karmy, skóra może mieć odcień biały lub żółty. Ważny jest kolor mięsa. Powinien być różowy, a nie szary.

Koniecznie trzeba sprawdzić, czy mięso świeżo pachnie. Po powrocie ze sklepu należy je rozpakować i powąchać, a jeśli zapach jest odrzucający, zwrócić do sklepu.

Fot. Adobe Stock