Podstawowe metody gotowania kurczaka

Metody gotowania dzieli się na mokre (gotowanie, duszenie i smażenie) oraz suche (pieczenie, grillowanie i opiekanie). Stir-fry jest metodą pośrednią.

Chudsze kawałki mięsa (pierś, zwłaszcza bez skóry) lepiej gotować na mokro, a porcje bardziej soczyste i tłuste (ciemne mięso z udek i podudzi, ze skórą) pozostaną soczyste i wilgotne nawet po upieczeniu na sucho. W tabeli na następnej stronie podajemy, jakie metody gotowania są najlepsze dla poszczególnych porcji mięsa.

Duszenie
Kurczaka i warzywa gotujemy na wolnym ogniu w głębokim garnku z wywarem lub innym płynem, aż zmiękną, a smaki poszczególnych składników przenikną się nawzajem. Niektóre produkty, na przykład cebulę, można wcześniej podsmażyć, aby wydobyć ich aromat.

Duszenie po wcześniejszym podsmażeniu
Jest to dwustopniowy proces. Mięso kurczaka i inne składniki najpierw podsmażamy, a następnie dusimy na kuchence lub w piekarniku w niewielkiej ilości płynu, pod przykryciem, aż zmiękną, a z dodanego płynu powstanie sos.

Smażenie
Do tej metody potrzebna jest patelnia o nieprzywierającym dnie. Rozgrzewamy na niej olej i smażymy kawałki mięsa (na przykład kotlety). Mięso może być wcześniej obtoczone w mące lub bułce tartej.

Smażenie metodą stir-fry
Jest to metoda szybkiego smażenia w woku lub na patelni o grubym dnie. Naczynie do smażenia powinno być rozgrzane do bardzo wysokiej temperatury jeszcze przed wlaniem oleju, a

wszystkie składniki pokrojone na małe kawałeczki jednakowej wielkości. Podczas smażenia należy je intensywnie mieszać, aż przestaną być surowe. Danie podaje się natychmiast po przygotowaniu.

Gotowanie
To najdelikatniejsza metoda obróbki cieplnej. Najczęściej wykorzystujemy ją do przygotowania piersi kurczaka bez skóry. Mięso należy włożyć do rondla z ledwie gotującym się płynem (wodą, wywarem, a nawet sokiem owocowym) z dodatkiem podstawowych przypraw, przykryć i gotować, aż zmięknie.

Opiekanie
Mięso opiekamy w wysokiej temperaturze w opiekaczu lub na kratce w piekarniku w odległości 15–20 cm od elektrycznego grilla. Jeśli jest bez skóry, a podczas pieczenia nie polewamy go sosem, należy uważać, aby go nie wysuszyć ani nie przypalić.

Grillowanie
Mięso pieczone na rozżarzonych węglach na grillu ma wspaniały dymny aromat. Metoda ta wymaga wysokiej temperatury, należy więc uważać, aby nie wysuszyć chudych porcji kuraczaka. Nie powinno się ich grillować bezpośrednio nad węglami, lecz na obrzeżach kratki, żeby soki, jakie się wydzielają, nie kapały na żar, ponieważ mogą się wtedy tworzyć szkodliwe substancje, zwane HCA, lub aminy aromatyczne, które unoszą się wraz z dymem i osiadają na mięsie.

Pieczenie
Porcje kurczaka można piec w piekarniku w brytfannie (pod przykryciem lub bez przykrywki) albo na kratce. Pod kratką należy umieścić naczynie, do którego będą ściekały soki. Skórę kurczaka warto posmarować tłuszczem, aby ładnie się zarumieniła, a tuszę podczas pieczenia polewać marynatą, żeby się nie wysuszyła. Gotowa pieczeń powinna odstać 5 minut, zanim ją pokroimy. Mięso będzie wówczas bardziej soczyste.

Fot. Adobe Stock