

# Przygotowanie mięsa z kurczaka

Poniżej zamieszczamy kilka praktycznych rad, jak przygotować i przyprawić kurczaka przed gotowaniem.

## Krojenie na porcje

Tuszę można kupić poporcjowaną lub podzielić ją samodzielnie. W naszych przepisach podajemy, czy ma być podzielona na 8 czy na 10 porcji. Podzielona na 8 części będzie zawierać: 2 udka, 2 podudzia i 4 ćwiartki piersi, a podzielona na 10 porcji – także skrzydełka. Należy pamiętać, że składają się one głównie ze skóry, kości i tłuszczu, więc nie są dobrym zamiennikiem dla chudszych i bardziej mięsistych porcji.

## Marynowanie

Marynowane mięso jest smaczniejsze i delikatniejsze. Marynata zawiera zazwyczaj składnik kwasowy (wino, ocet czy sok z cytrusów), który delikatnie wnika w mięso kurczaka, a także niewielkie ilości oleju (niekoniecznie) oraz dodatki smakowe (zioła, przyprawy, papryczki chili, skórka cytrusów). Jeśli marynata zawiera składnik kwasowy, należy moczyć w niej mięso nie dłużej, niż podano w przepisie, ponieważ kwaśny dodatek może zacząć je rozbijać, a wtedy stanie się papkowate. Kurczaka zawsze należy marynować w lodówce, w naczyniach i pojemnikach z materiału, który nie wchodzi w reakcję ze składnikami marynaty, a więc szklanych, ceramicznych lub ze stali nierdzewnej. Można także użyć zamkniętej torebki foliowej, w której łatwo jest odwracać mięso, by równo pokryło się marynatą. Torebkę należy włożyć do naczynia, na wypadek gdyby pękła. Jeśli kurczak jest marynowany bez torebki, powinien być przykryty pokrywką.

## **Nacieranie przyprawami**

Nacieranie mięsa mieszankami przypraw i ziół przed gotowaniem jest odpowiednikiem marynowania. Mięso ze skórą należy nacierać również pod nią, aby było aromatyczne także wtedy, gdy po upieczeniu ją usuniemy.

## **Przygotowanie kotletów**

Kotlety z kurczaka (zwane czasem eskalopkami) smażą się szybciej niż większe porcje mięsa. Rozbite płaty można posmarować nadzieniem i zwinąć w roladki. Przygotowanie kotletów jest proste: należy ubijać piersi kurczaka (bez skóry i kości) tłuczkiem do mięsa, aż osiągną grubość 0,5–1 cm. Nie można ubijać ich zbyt mocno, ponieważ mięso kurczaka jest dużo delikatniejsze niż na przykład cielęcina.

## **Krojenie piersi kurczaka do dań typu stir-fry**

Pokrojenie składników na kawałki równej wielkości jest tajemnicą udanych dań typu stir-fry. Piersi kurczaka bez kości ma nierówny kształt i dlatego trudno jest ją pokroić tak, aby kawałeczki były równej wielkości. Poniżej podajemy, jak sobie z tym poradzić. Najpierw należy odkroić połówkę. Kolejnym krokiem jest pokrojenie w poprzek części piersi z węższej strony w paseczki grubości 1 cm. Gdy reszta piersi uzyska kształt zbliżony do prostokąta, należy przekroić ją wzdłuż na pół i obie połówki pokroić poprzecznie w paseczki. Na koniec również połówkę należy pokroić poprzecznie w paseczki.

## **Nacieranie mięsa przyprawami pod skórą**

Mięso ze skórą warto nacierać przyprawami i ziołami nie tylko

na wierzchu, lecz i pod skórą, aby było aromatyczne również po jej usunięciu. Jeśli kurczak jest cały, należy ułożyć go na desce piersią do góry i szyjką od siebie. Oddzielić palcami skórę od udek i piersi w taki sposób, aby jej nie naderwać. Delikatnie wsunąć pod nią zioła lub masło smakowe, następnie docisnąć skórę do mięsa. Jeśli przygotowujemy w ten sposób pierś, należy ostrożnie poluzować skórę, począwszy od brzegu połówki z kością. Wsunąć palce pod skórę, żeby utworzyć kieszonkę. Włożyć do niej dodatki smakowe (np. plasterki cytryny). Skóra powinna być przytwierdzona do mięsa w jak największym stopniu, aby dodatki nie wypadły podczas gotowania czy pieczenia.

## **Panierowanie w bułce tartej i mące**

Kurczak obtoczony w bułce tartej, mące czy pokruszonych płatkach kukurydzianych, a następnie upieczony lub usmażony, ma smakowitą skorupkę na mięsie. Może być ona ziarnista i chrupiąca lub delikatna. Do zrobienia panierki oprócz bułki potrzebny jest także mokry składnik, który połączy ją z mięsem. Może to być roztrzepane całe jajko lub tylko białko, mleko albo inny płyn.

Porcje kurczaka należy zamoczyć w płynie i obtoczyć równomiernie w panierce, a następnie otrzepać jej nadmiar. Jeśli mamy wystarczająco dużo czasu, warto włożyć je do zamrażalnika przynajmniej na godzinę, aby panierka stężała. Będzie potem lepiej trzymała się mięsa podczas smażenia czy pieczenia.

## **Wiązanie nóżek**

Faszerowanego kurczaka wcale nie trzeba zaszywać nitką, jak zaleca się w wielu książkach kucharskich. Wystarczy, po umieszczeniu w jego wnętrzu farszu lub innych dodatków, ciasno związać nóżki kuchennym sznurkiem. Skrzydełka warto zgiąć i wetknąć ich czubki pod „ramiona” ptaka, aby podczas pieczenia

się nie przypaliły. Gdy kurczak się upiecze, sznurek na nóżkach należy przeciąć nożycami. Można wtedy swobodnie wyjąć farsz, a tuszę podzielić na porcje.

Fot. Adobe Stock