



СУБПРОДУКТЫ

@aaliah_in_love

ОТ ААЛИИ МАДЖИД

ВВЕДЕНИЕ

Если вы хотите публиковать мои рецепты частично или полностью в социальных сетях, готовить по ним и продавать или использовать в других коммерческих целях, обязательно — указывайте автора рецептов и после согласования с автором. Подробные условия и последствия — указаны в Пользовательском соглашении в п. 5.4. Обратите внимание, что использовать материалы книги может только человек, приобретший ее.

Также буду рада получить любую вашу обратную связь, чтобы с каждым разом улучшать свои продукты.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЕЧЕНЬ	5
СЕРДЦЕ	8
ПОЧКИ	9
ЯЗЫК	10
ЖЕЛУДОК	10
БЫЧИЙ ХВОСТ	10
ПРЕИМУЩЕСТВА ВВЕДЕНИЯ В РАЦИОН СУБПРОДУКТОВ	11
РИСКИ И ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ	16

РЕЦЕПТУРНЫЙ РАЗДЕЛ

ПАШТЕТ	20
ПОДЛИВА ИЗ ПОТРОШКОВ	29
ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ	30
СЕРДЦЕ	32
ФИЛИППИНСКИЙ ПУЛУТАН	34
ЧЕШСКИЙ СУП	36
КАТА КАТ	38
КОТЛЕТЫ ИЗ СЕРДЦА	41
ОЛАДЬИ С ПЕЧЕНЬЮ ПТИЦЫ	42
ЯЗЫК	43

СУБПРОДУКТЫ

Существует множество видов субпродуктов и все они несут пользу нашему организму. С диетической точки зрения, субпродукты гораздо ценнее мяса. Ни одна дорогая вырезка не сравнится по количеству полезных веществ с печенью.



ПЕЧЕНЬ

Куриная печень, является питательным супер продуктом, содержит всего 116 калорий, богата витаминами А и В12.

Печень курицы также является несколько неожиданным источником витамина С. Возможно, это связано с режимом кормления курицы. Все субпродукты являются источником витамина С, в то время как мышечное мясо таковым не является.

Кроме того, содержание фолата и рибофлавина в куриной печени составляет более 100% от дневной потребности человека.

Куриная печень также содержит большое количество витамина В6, ниацина, пантотеновой кислоты, железа, фосфора и меди.

В куриной печени содержится большое количество селена. Чем полезен селен? Селен известен своими антиоксидантными свойствами и тем, что поддерживает щитовидную железу



ПЕЧЕНЬ

Говяжья печень - это высококачественный белок, который легко усваивается организмом, что делает ее несомненным суперфудом. Кроме того, она низкокалорийна и содержит мало насыщенных жиров

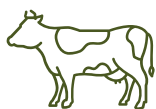
Говяжья печень богата витамином B12, который поддерживает нервную систему, ДНК и уровень энергии

В говяжьей печени много рибофлавина (или B2). B2 способствует образованию красных кровяных телец и позволяет расщеплять углеводы, белки и жиры для получения энергии

Медь способствует здоровью мозга и кожи, защищает сердце, поддерживает обмен веществ и иммунитет, а также способствует поддержанию энергии. ее много в говяжьей печени



ЧТО ВЫБРАТЬ?



Говяжья печень считается наиболее ценной с точки зрения пользы для здоровья. Но не все могут сразу к ней привыкнуть



Куриная печень попадает в немилость из-за способов выращивания фабричных кур. Они чаще болеют, больше употребляют лекарств и тд

Я бы отдала предпочтение печени коровы.
Но начать можно с печени индейки или курицы.
У нее более нежный вкус и текстура



И куриная, и говяжья печень являются прекрасными источниками многих микроэлементов, минералов и витаминов



СЕРДЦЕ

Сердце (особенно коровье) содержит не так много питательных веществ, как печень, но зато в нем больше всего CoQ10 (коэнзима Q10) из всех мясных субпродуктов.

Кроме того, сердце содержит массу важных витаминов - более 100% суточной нормы необходимого витамина B12, более половины нормы рибофлавина, а также значительное количество ниацина, железа, фосфора, меди и селена.

Ищи нас тут:
ST.SLIV.ONE
Будь среди первых!



ПОЧКИ

Употребление в пищу частей почек - понятие, которое, возможно, потребует от вас некоторого времени, но коровья почка содержит более чем в пять раз больше витамина B12, чем требуется в день, а также почти в два раза больше рибофлавина.

Приготовленная коровья почка также может дать 228% от рекомендуемой суточной нормы селена. Этот микроэлемент связан с целым рядом полезных свойств, включая профилактику некоторых видов рака, снижение окислительного стресса и повышение иммунной функции.



ЯЗЫК

Среди сортов мяса, относящихся к семейству субпродуктов, язык является популярным, но несколько менее питательным вариантом, чем другие.

Он богат витамином B12, а также другими микроэлементами, такими как ниацин, рибофлавин и цинк.

ЖЕЛУДОК

По количеству питательных веществ, а также по содержанию 44 г белка на порцию, желудок стоит на первом месте среди мясных субпродуктов.

Содержит 85% селена, необходимого вам каждый день.

БЫЧИЙ ХВОСТ

В Интернете можно найти множество рецептов, предлагающих множество идей по приготовлению бычьего хвоста, однако его пищевая ценность не слишком высока .
но из него выходят отличные супы, бульоны и рагу

ПРЕИМУЩЕСТВА ВВЕДЕНИЯ В РАЦИОН СУБПРОДУКТОВ

Витамин А, один из самых мощных антиоксидантов, известных человеку, содержится в огромных количествах в большинстве видов мяса.

В растительных продуктах его нет =)

В продуктах питания существует два типа витамина А: активный витамин А, или "ретинол", и бета-каротин. Ретинол - это витамин А, содержащийся в мясе, то есть для его использования организму не нужно сначала преобразовывать его в какую-либо форму.

Поскольку витамин А функционирует как антиоксидант и борется с повреждающим действием свободных радикалов, он обеспечивает защиту организма от ряда заболеваний, связанных с окислительным стрессом и воспалением.

Витамин А также является важным компонентом для поддержания оптимального здоровья глаз. При регулярном потреблении витамина А снижается риск развития макулярной дегенерации - возрастного заболевания, которое может привести к слепоте.

Витамин А также оказывает существенную поддержку иммунитету. Употребление в пищу продуктов, содержащих витамин А, может помочь организму справиться с любыми заболеваниями - от простуды до аутоиммунных болезней и т.д.

Кроме того, витамин А помогает поддерживать здоровье кожи, делая ее упругой, эластичной и гладкой. Ешь и молодей =)

Все витамины группы В, содержащиеся в субпродуктах (витамин В12, ниацин, витамин В6, рибофлавин), связаны с кардиопротекторным эффектом. Это означает, что все они в той или иной мере помогают защититься от сердечно-сосудистых заболеваний.

Одним из способов защиты является снижение уровня гомоцистеина - аминокислоты, содержащейся в крови и связанной с развитием сердечных заболеваний, тромбов и тд

Известно, что они также помогают поддерживать здоровый уровень артериального давления, снижают уровень холестерина, триглицеридов и способствуют формированию здоровых кровеносных сосудов.

Исследования показали, что употребление субпродуктов с высоким содержанием витаминов группы В также способствует сохранению здоровья мозга. Эти питательные вещества помогают снизить риск развития болезни Альцгеймера и слабоумия, улучшают обучаемость и память, повышают настроение и защищают от таких расстройств, как депрессия и тревожность.

2

ХОРОШИЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В

3

CoQ10

Еще одним важным питательным веществом, содержащимся во многих видах мяса, является коэнзим Q10, также известный как CoQ10.

Хотя он не считается витамином, поскольку вырабатывается организмом в небольших количествах, исследования показывают, что CoQ10 выполняет функцию антиоксиданта и уже давно используется в качестве естественного метода профилактики и лечения некоторых заболеваний.

Содержащийся в наибольшей концентрации в сердце, CoQ10 обладает рядом преимуществ, аналогичных витаминам комплекса B.

Добавление в рацион CoQ10 может помочь поддержать здоровье сердца, оптимизировать работу мозга, замедлить естественный процесс старения и повысить уровень энергии.

4

ЗАЩИТА ОТ АНЕМИИ

Многие питательные вещества, содержащиеся в субпродуктах, помогают бороться с анемией. Это состояние возникает, когда организм не в состоянии создать и доставить достаточное количество богатых кислородом, наполненных гемоглобином клеток крови.

Именно гемоглобин делает кровь красной, и в нем содержится железо. Многие методы лечения анемии предполагают увеличение потребления железа за счет продуктов, богатых железом, например, субпродуктов.

Витамины комплекса В также помогают бороться с анемией. Витамин В12 необходим для образования большего количества клеток крови, и дефицит этого важного витамина может привести к мегалобластической анемии.

Другие витамины группы В, такие как рибофлавин, также необходимы для производства здоровых кровяных клеток, поэтому употребление богатых питательными веществами субпродуктов может быть невероятно полезным.

Некоторые из витаминов, содержащихся в субпродуктах, имеют решающее значение для здоровой беременности.

Например, витамин В6 помогает снизить болевую реакцию при менструальных спазмах и, как было показано, устраняет некоторую тошноту, обычно возникающую на этапе "токсикоза" во время беременности.

Фолат также играет важнейшую роль в росте и развитии плода.

Низкий уровень фолатов во время беременности особенно часто ассоциируется с дефектами нервной трубки плода.

6

СПОСОБСТВУЕТ НАРАЩИВАНИЮ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Субпродукты являются прекрасным источником белка - важнейшего питательного вещества, играющего центральную роль в росте и восстановлении тканей.

Получение достаточного количества белка в рационе особенно важно для наращивания и сохранения мышечной массы.

Так, в одном из исследований, опубликованном в *Journal of Nutrition, Health & Aging*, было показано, что повышенное потребление белка, в частности, из животных источников, связано с увеличением сохранности мышечной массы.

РИСКИ И ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Большинство субпродуктов содержат пурины - органические молекулы, которые связаны с обострением подагры. **Однако в настоящее время нет доказательств того, что употребление в пищу субпродуктов вообще приводит к развитию подагры, но при наличии подагры их потребление следует ограничить.**

В возникновении подагры, по современным данным виновата фруктоза

КАК Я ПОДГОТАВЛИВАЮ ПРОДУКТЫ

- Я использую озонатор

Предварительно конечно выбираю качественные продукты

Здесь все не так сложно как кажется

- Покупаем в проверенных местах, из холодильника или заморозки. Чтобы был выдержан температурный режим

Наличие паразитов в магазинной продукции для меня - под вопросом . А вот с рук , в странном месте, у левой бабушки , гораздо вероятнее

Для обработки нужно замочить продукты в озонированной воде по инструкции от производителя. Дальше все обсушить и готовить

- С сердечек я не удаляю жир, но разрезаю на части и удаляю сгустки кровяные , если они есть
- Печень должна быть плотная, без странных вкраплений и пятен. Без непонятных белых гранул и тд. печень птиц не надо дополнительно очищать

А вот с говяжьей печени лучше удалить пленку и стенки крупных сосудов



- Почки тоже следует предварительно замачивать. Иногда некоторые люди отмечают небольшой запах мочевины от почек. Но после замачивания он точно должен уйти. И в приготовлении не будет замечен
 - Главное не брать субпродукты которые пахнут плохо. Должен быть специфический (соответствующий органу) запах. Но без затхлости, без вони неприятной
- 



РЕЦЕПТУРНЫЙ РАЗДЕЛ





ПАШТЕТ - ЛУЧШЕЕ БЛЮДО ИЗ ПЕЧЕНИ

Итак, каковы же советы и рекомендации по приготовлению отличного паштета в домашних условиях?

- Выбирайте правильную печень.
- Правильно очистите печень. В идеале мясник сам очистит печень и нарежет ее, но если это не так, убедитесь, что вы удалили все мембраны внутри с снаружи.
- Эти части будет трудно жевать, и они придадут конечному продукту тот специфический вкус, который никому не нравится, и горечь.
- Затем озоратор и обязательно обсушить
- Кусочки печени должны быть примерно одинакового размера и толщины, чтобы они готовились равномерно.
- Не пережаривайте печень - это важно. В пережаренной печени не только меньше питательных веществ, но она будет горькой и жесткой. А это именно то, что делает говяжью печень неприятной на вкус

ПАШТЕТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Паштет из говяжьей печени - самый питательный продукт на планете
Приготовить паштет в домашних условиях очень просто и для этого требуется всего несколько ингредиентов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки





Вымойте и высушите зелень, подготовьте все остальные ингредиенты.

Разогрейте большую сковороду на среднем огне, добавьте лук и пассеруйте на среднем огне , около 5 минут.
Если готовите с морковью- ее надо мелко натереть и пассеровать отдельно от лука, до мягкости

Добавить раздавленный и измельченный чеснок, хорошо перемешать и готовить еще одну минуту.

Добавить печень, рубленую зелень, перец и специи
(НЕ добавлять соль во время приготовления печени!).

Готовить около 2 минут, перевернуть и готовить еще около 2 минут.

Время приготовления зависит от толщины кусков, но необходимо следить за тем, чтобы не пережарить печень, так как она станет горькой, а также уничтожит часть питательных веществ.

Необходимо, чтобы печень сохранила розовый цвет внутри и мягкость.

Вынуть всю готовую печень на разделочную доску, нарезать ее на мелкие кусочки и положить в кухонный комбайн вместе со всем луком и специями со сковороды

Прокрутить на медленной скорости, чтобы измельчить.

Потом солим постепенно, до вкуса

И кладем мягкое масло, и тут уже надо взбивать до максимальной гладкости

После того как все взбили , выкладываем печень в подготовленные стеклянные банки

Отстучать банки, чтобы не было воздуха

Разровнять красиво. Сверху налить растопленной масло. Оно будет хранить наш паштет от заветривания

Убираем в холодильник до полного остывания

Можно заморозить. для заморозки банки наполняем на $\frac{2}{3}$



ПАШТЕТ ПЕЧЕНЬ ПТИЦЫ ½

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки ⅓ чайной ложки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Печень обрабатываем озонатором.

Хорошо обсушить

Разогрейте 2 ст. ложки масла в большой сковороде на среднем огне, затем добавьте лук и шалфей. Пассеруем их в масле до появления аромата, около 3 мин.

Затем добавьте печень и влейте воду примерно пол стакана.

Довести до кипения на среднем огне до готовности.

Выключить огонь и дать печени остыть при комнатной температуре в течение 10 минут.

Переложить готовую печень с луком в кухонный комбайн
Взбивать на средней скорости печень, добавляя по столовой ложке сливочного масла, до тех пор, пока все не станет однородно гладким.

После того как все взбили , выкладываем печень
в подготовленные стеклянные банки

Отстучать банки, чтобы не было воздуха

Разровнять красиво. Сверху налить растопленной масло.

Оно будет хранить наш паштет от заветривания

Убираем в холодильник до полного остывания

Можно заморозить. для заморозки банки наполняем на $\frac{2}{3}$



ПАШТЕТ ПЕЧЕНЬ ПТИЦЫ ²



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В сотейнике на среднем огне соединить 3 ст. ложки масла, чеснок, лук, розмарин, тимьян, соль и перец и обжаривать около 5 минут.

Добавить печень и готовить около 15 мин.

Добавить все ингредиенты в кухонный комбайн и смешать до однородности.

После того как все взбили, выкладываем печень в подготовленные стеклянные банки

Отстучать банки, чтобы не было воздуха

Разровнять красиво. Сверху налить растопленного масла.

Оно будет хранить наш паштет от заветривания

Убираем в холодильник до полного остывания

Можно заморозить. для заморозки банки наполняем на $\frac{2}{3}$

ПАШТЕТ НА ПАРУ

Обязательно попробуйте,
масса выходит как мусс
Очень нежная.
Можно также приготовить
в стекле в духовке

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки



Все ингредиенты взбить блендером. Выйдет очень жидкая масса
Через сито процедить все
далее полученную жидкость
разливаем по формам

Готовим дальше как чизкейк в духовке
ставим в глубокий противень формочки с массой,
наливаем в противень воду
и готовим при 150С

Все ингредиенты взбить блендером.

Выйдет очень жидкая масса

Через сито процедить все
далее полученную жидкость
разливаем по формам

Готовим дальше как чизкейк в духовке

ставим в глубокий противень формочки с массой ,

наливаем в противень воду

и готовим при 150С



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков около
- стакан жостного бульона 50гр
- мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока измельчить 50гр
- сельдерея измельченного 50гр
- моркови измельченной
- перца соль
- по вкусу
- крахмал тапиоки 1/3 чайной ложки

ПОДЛИВА ИЗ ПОТРОШКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В большой кастрюле на среднем огне соединить печень, масло, лук, чеснок, сельдерей, морковь, кайен, и соль.

Залить водой - пол стакана примерно и тушим

Тушить до мягкости овощей. Выпарить лишнюю воду

Добавить костный бульон и разведенный в ложке воды крахмал, и варить на среднем огне 8-10 минут .

Когда подливка будет готова можно ее немного пробить погружным блендером. Чтобы сделать ее густой. Часть начинки должна остаться крупными кусочками.



ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Говяжья почка имеет очень толстый белый шнур или шланг =), соединяющий различные узлы органа. Его нужно удалить острым ножом. Аккуратно и внимательно

Далее очень важно замочить почку в озонированной воде. Если озонатора нет, то в ванне из 1/3 части уксуса и 2/3 части воды.

Вымачивание необходимо для того, чтобы не было запаха или вкуса мочи. Если почка не будет очищена должным образом, есть вероятность испортить блюдо, если не вымачивать ее в течение 20 минут. Очень хорошо промойте почку и отложите в сторону.

Замачивать лучше уже нарезанную почку. Тонкими кусками.

В большом сотейнике обжарьте лук, в масле. Добавьте перец и все остальные ингредиенты, кроме почек - они кладутся в последнюю очередь, поскольку почки готовятся так же быстро, как и печень.

Когда овощи приобретут карамельный цвет, добавьте почки, хорошо перемешайте, увеличьте огонь почти до максимума и готовьте всего 2 - 4 минуты.

Очень важно не пережарить почки.



СЕРДЦЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обычно сердце продают зачищенным уже. Но если осталось несколько видимых нитей, артерий и/или кровеносных сосудов. Просто вырежьте их острым ножом. Они очень легко отделяются.

Сердце можно также обработать озонатором.
И тщательно обсушить

После того как мясо будет подготовлено, его нужно положить в холодильник в соус и оставить на ночь для маринования

Можно использовать кокосовые амины

Когда сердце будет готово к приготовлению на гриле, еще раз промокните его насухо и щедро посыпьте солью и перцем с обеих сторон.

При необходимости разрежьте сердце пополам, чтобы оно поместилось в сковородку

Растопите в большой тяжелой сковороде на сильном огне достаточное количество жира, например гхи, топленого жира или кокосового масла.

Когда сковорода хорошо раскалится, добавьте мясо и жарьте его, не двигая, по 5-6 минут с каждой стороны или до образования красивой золотистой корочки.

Выключите огонь и переложите мясо на тарелку, накройте крышкой и дайте ему отдохнуть в течение 15 минут, затем нарежьте довольно тонкими ломтиками (как ростбиф) против волокон и подавайте к столу.





ФИЛИППИНСКИЙ ПУЛУТАН

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки

**ОСНОВНОЕ БЛЮДО,
СОСТОЯЩЕЕ ИЗ ФАРША
ЛЕГКИХ И СЕРДЦА.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В большой кастрюле вскипятить 3-4 стакана воды.
Положите в кастрюлю легкие и варите в течение 1 часа.

Вынуть легкие, дать им остыть, а затем нарезать небольшими кубиками. Отложить в сторону.

В чистой кастрюле разогреть масло.

Обжарить чеснок, лук и имбирь.

Как только лук станет мягким, добавить нарезанные кубиками сердце. Немного держим.

Потом кладем легкие. Готовить 3 минуты, помешивая.

Добавить уксус. Готовить еще 2 минуты.

Налейте в кастрюлю полстакана стакана воды.

Дать закипеть.

Добавить лавровые листья. Перемешать.

Накрыть кастрюлю крышкой и установить нагрев от низкого до среднего.

Продолжать готовить, пока жидкость не уменьшится наполовину.

Добавить морковь, перец чили. Готовить в течение 3 минут.

Приправить молотым черным перцем и рыбным соусом.





ЧЕШСКИЙ СУП ИЗ ГОВЯЖЬЕГО РУБЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки

ЕСЛИ УМЕНЬШИТЬ
КОЛИЧЕСТВО
БУЛЬОНА- ЭТО БУДЕТ
ОТЛИЧНАЯ ПОДЛИВА
К ПЮРЕШКЕ
МОЖНО ПОЛОЖИТЬ
ТОМАТНУЮ ПАСТУ,
ЕСЛИ ЛЮБИТЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук и мелко нарежьте его.

Очистите зубчики чеснока и раздавите их.

Сваренную требуху нарезать тонкими полосками длиной около 2,5 см

В кастрюле с тяжелым дном растопить масло на среднем огне.

Добавить нарезанный лук и обжарить до золотистого цвета. Часто помешивая.

Уменьшить огонь и всыпать муку. Продолжайте помешивать и обжаривать муку с луком еще минуту.

Добавить порошок паприки и жарить еще полминуты, не более. Добавить говяжий бульон

Снимите кастрюлю с луковым бульоном с огня. Взбейте все блендером

Вернуть кастрюлю на плиту, добавить требуху и раздавленный чеснок. Довести суп до кипения. Уменьшить огонь , накрыть крышкой и варить 25 минут.

Время от времени помешивая, так как мука оседает на дно кастрюли и пригорает.

В конце варки добавить сушеный майоран, растерев его в ладони.

Посолите по вкусу

Посыпьте суп сверху рубленой свежей петрушкой.





КАТА КАТ

Ката Кат - классическое пакистанское мясное блюдо, которое готовится из говядины и субпродуктов, обжаренных со специями на сковороде, подается с паратхой или нааном и любимыми чатни.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки 1/3 чайной ложки

Обжарить специи: В кастрюлю на медленном огне добавьте сухие специи. Это позволит удалить влагу и сделать специи ароматными.

Будьте осторожны, чтобы не сжечь специи. готовим до характерного аромата и треска

полностью остудите специи, затем измельчите.

Отложите в сторону

Все мясные продукты подготавливаем по всем правилам

Инструкция к почкам есть выше

Говядину, почки и печень нарезать небольшими кусочками.

Для этого рецепта можно использовать только говядину

В кастрюлю налить 1,5-2 стакана воды и добавить 2 столовые ложки чесночной пасты. Добавьте только говядину, так как она будет вариться дольше всего. Варить до готовности.

При необходимости добавьте еще воды.

Когда говядина будет полностью готова, добавить кусочки печени и почек. При необходимости добавьте еще немного воды.

Когда все мясо будет готово и большая часть воды испарится, увеличить огонь

Добавить помидоры, хорошо перемешать и готовить в течение минуты.

Затем добавить нарезанный кубиками лук. Перемешивать до тех пор, пока лук и помидоры не станут мягкими.

Если смесь начинает пригорать, добавьте несколько столовых ложек воды

Добавить 2-3 столовые специи (дозируйте по вкусу). Хорошо перемешать до получения однородной массы. Добавьте нарезанный соломкой имбирь и нарезанный зеленый чили. Немного имбиря и зеленого чили отложите для гарнира. Хорошо перемешать

Затем добавьте йогурт и перемешайте до однородности.

Добавить масло и перемешать
добавить пажитник

Хорошо перемешать, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 5 минут. Снять с огня.

Гарнировать кинзой, имбирем и зеленью чили.



КОТЛЕТЫ ИЗ СЕРДЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50гр, мелконарезанного



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте два мясных фарша в миске до получения однородной массы. Приправьте солью.

Формуем котлеты влажными руками

Выложить в небольшую стеклянную форму для выпечки. Выпекать в предварительно разогретой духовке 175c*С в течение 20 минут.

Когда мясо прожарится, на блюдо для выпечки вытечет сок. Его можно собрать, смешать с кокосовым молоком или бульоном и ввести специи по вкусу, и немного муки. Все пробить блендером и заварить на плите. Подавать котлетки теплыми с этим соусом

ОЛАДЫ С ПЕЧЕНЬЮ ПТИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты, кроме воды, пробить погружным блендером

Далее понемногу ввести жидкость - если нужно, чтобы получить тесто

Жарить на горячей сковороде с маслом, с двух сторон



ЯЗЫК

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр птичьих потрошков
- около стакана костного бульона
- 50 гр, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 50 гр сельдерея, измельченного
- 50 гр моркови, измельченной
- перец и соль по вкусу
- крахмал тапиоки $\frac{1}{3}$ чайной ложки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для соуса – смешать аминок соус, уксус, чеснок и рыбный соус с перцем.

Язык готовый нарезать крупными кубиками.

Обжарить

Залить соусом и выпарить немного .

Украшаем рубленым зеленым луком, кунжутом
и сельдереем

Для того чтобы сварить отличный язык- лучше всего
использовать мультиварку

Варим на 95С 6-8 часов

Если ее нет , готовим в кастрюле. Пока не станет мягким

После варки язык надо обдать ледяной водой

и снять всю кожу

Часть снизу языка также съедобная

Если не хотим язык в блюда, а хотим на бутерброд-
обязательно завернуть его плотно в пленку. чтобы сделать
колбасу. Когда он остынет, форма останется
красивой и ровной

Не заворачивать горячий язык в пленку- это вредно!

Если готовим детям- тогда вообще без пленки

