Куриная BBQ-реабилитация

*9 идей маринада, чтобы курица превзошла все ожидания и ответила Вам взаимностью.*

У  нас есть идеи, как банальную курицу превратить в уникальную. Она - главный герой, вокруг которого разворачивается интрига. Маринад – пролог и эпилог кулинарного произведения. И если продолжить сравнение, то кульминация в кулинарии это, конечно же, дегустация.

Причин выбора именно курицы несколько. Во-первых, это очень удобный и доступный ингредиент. Вторая причина в том, что куриное мясо кем-то недооценено, кому-то  надоело, а мы решили её реабилитировать. Третья заключается в волшебных свойствах и разнообразии маринадов. Ведь если у французов они заменяют государственную религию, то с курицей точно справятся. Куриное мясо очень благодарное и восприимчивое к  любому аромату и вкусу, которые вы решите ему придать.

Мы умышленно оставили за скобками качество продаваемого в супермаркетах куриного мяса. Эта вечная тема - совсем для другой публикации. Скажем лишь о том, что мало кто знает: меньше всего токсинов накапливается в грудке бройлера, а больше всего их в мышцах куриных лап. Учитывая это, можно минимизировать риск, готовя шашлычки из белого мяса бройлера на шпажках или крылышки. Что мы и предлагаем. Осталось лишь выбрать маринад. О времени и других тонкостях маринования читайте [**"Чтоб маринад удался! Черты идеального маринада"**](http://jolly.cool/page/chtob-marinad-udalsya)**.**

**Чили маринад**

Летом хочется взрыва вкуса! Маленький кусочек чили может  оживить гриль.  Главное: не забудьте удалить семена, чтобы уменьшить огонь.

**Как сделать?** Нарезаем 1 луковицу и 2 зубчика чеснока. Смешиваем с тертым  имбирём (2 см), 1 кусочком жгучего перца, 6 столовыми ложками соуса терияки, соком 1 лимона, 6 столовыми ложками растительного масла, 1 пучком мелко нарезанного кориандра, солью и перцем. Заливаем курочку и пусть маринуется  2 часа или больше.

**Йогуртовый маринад**

Специально для тех, кто желает уменьшить потребление масла, можно сделать маринад, какой делают греки на острове Миконос. Изысканно и умно!

**Как сделать?** Измельчить два зубчика чеснока и 50 г очищенного имбиря. Растереть в ступке чеснок, имбирь, 1/2 пучка кориандра, 1 кофейную ложечку тмина, 1/2 кофейной ложечки порошка куркумы, 1 щепотку кайенского перца и 1 щепотку мускатного ореха. Смешать с 200г ​​йогурта, 1 столовой ложкой растительного масла, соком 1 лимона, 1/2 кофейной ложечки сахара, 1 столовой ложкой  томатного кетчупа. Количество маринада рассчитано на 6 куриных грудок, порезанных  кубиками. Залить курочку и оставить мариновать.

**Текила-маринад**

Хочется придать маринаду праздничные черты? Добавьте чуточку текилы. В сочетании с лаймом и чили, маринад способен подарить  обедающим полное блаженство.

**Как сделать?** Количество для 4-х куриных грудок: 1-2столовые ложки  оливкового масла смешать с 1 столовой ложкой текилы, соком 1 лайма, 6 мелко порубленными зубчиками чеснока, 1  мелко порубленным пучком эстрагона  и 1 красным острым перчиком, очищенным от семян и  порезанным кружочками. Оставить мариноваться в прохладном месте на 2 часа.

**Маринад с вялеными помидорами**

Здесь надо отметить, что вяленые и сушёные томаты – это две большие разницы, как говорят в Одессе. У каждой масса разновидностей. Вы можете использовать те, которые вам нравятся: сушёные покупные или собственного приготовления (дегидратированные, как изюм, с ярким насыщенным, выразительным вкусом), вяленые. Могут быть и полу-сушёные, и полу-вяленые.  Результат  зависит от времени приготовления, от того, добавите ли вы чеснок, травы масло, сахар, что, в конечном счёте, отразится и на вкусе маринада. Он всегда будет разным, но всегда вкусным.

**Как сделать?** 2 ст. ложки оливкового масла смешать с соком 1/2 лимона, 2 маленькими, мелко порезанными красными луковицами, нарезанными перьями, 2 веточками тимьяна и  4 порезанными вялеными половинками томатов. Мариновать 30 минут  и более. Рассчитано на 4 куриные грудки.

**Медовый маринад**

Многие любят привкус мёда, который придаёт мясу  мягкую сладкую нотку  и карамельную текстуру при приготовлении.

**Как сделать?** 4 ст. ложки мёда смешать со 100мл портвейна (или другого креплёного сладкого вина), 4 столовыми ложки семян кунжута, 2 столовыми ложками  масла из виноградных косточек и 4 столовыми ложками соевого соуса. Залить маринадом  12 куриных крылышек и оставить в прохладном месте на 1-2 часа минимум.

**Лаймовый маринад**

Этот маринад даст вам ощущение экзотики, свежести и витамин С, который так нужен после зимы. Его конёк - его кислотность, которая разрушает волокна мяса цыплёнка и делает его очень мягким.

**Как сделать?** Мелко порезать  1 луковицу, маленький пучок зелёного лука,  4 зубчика чеснока, 1 острый перчик и 4 веточки петрушки. Добавить 4 столовые ложки растительного масла, сок 2 лаймов, соль и перец. Полить готовым маринадом куриные кусочки и оставить в холодном месте от 30 минут и более.

**Азиатский соевый маринад**

Если Вы ограничены во времени, это отличный способ чтобы замариновать уже готовую (запеченную или отваренную курицу). Соевый соус одолжит ей свой неповторимый вкус. 20 минут погружения будет достаточно!

**Как сделать?** Наливаем в глубокую посуду 60мл темного и 60 мл светлого соевого соуса. Добавляем ¼ палочки корицы, 2 кофейные ложки сахара, 1 звёздочку аниса, 25 мл бульона (или воды) и 2ст. ложки шаосинского вина (шаосин – недорогое кулинарное рисовое вино, идеально подходящее для приготовления мяса). Готовую курицу отделить от костей и протушить в смеси 20 минут.

**Маринад по индийским мотивам**

Специи – неиссякаемый источник для создания маринадов. Здесь нет ограничений, и Вы можете сделать свой самый смелый микс, смешав разные пряности и травы. Или воспользоваться готовой тандури масала (многокомпонентной  острой смесью специй, с выраженным пряным вкусом и насыщенным копчёным ароматом, традиционно использующейся в кухнях Индии,  Пакистана,  Афганистана).

**Как сделать?** Смешать стаканчик готового натурального йогурта, 2 столовые ложки порошка тандури, 2столовые ложки лимонного сока и 2 столовые ложки растительного масла.  Мариновать 30 минут и более.

**Луковый маринад**

Красный репчатый лук слаще, чем белый. Он также прекрасно работает с куриным мясом, одновременно оттеняя его и усиливая вкус.

**Как сделать?** Измельчить 5 красных луковиц и 4 зубчика чеснока. Развести ½ бульонного кубика с 1 стаканом воды, добавить сок 3 лаймов и немного цедры. Смешать эти компоненты, добавить 1 ст.ложку горчицы, 1 ст.ложку тёртого имбиря, 10 веточек тимьяна, немного оливкового масла, соли и перца. Распределить эту смесь по кусочкам курицы. Этого количества маринада может хватить на 1-2 цыплят. Мариновать минимум 12 часов (если куры целые. Кусочкам достаточно 1-2 часов).

**Посмотрите ещё рецепты куриных шашлычков:**

[**Коко-цитрон. Куриные кокосово-лимонные шашлычки. Чисто женский рецепт**](http://jolly.cool/page/koko-citron)**,**

[**Встретились как-то француз, американец, русский…Куриные шашлычки с текилой и эстрагоном. Французский рецепт.**](http://jolly.cool/page/vstretilis-kak-to-francuz-amerikanec-russkiy)