

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КБР  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Согласовано на заседании  
Методкомиссии

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Зам. директора  
Толмачева Т. А.

# Блюда из корейки

Подготовила и провела:  
Мастер п/о Пшибиева С.Н.

Нальчик -2015 г.

Обязательно приготовьте это блюдо к вашему праздничному столу! Корейка к Новому году станет коронным блюдом, которое придется по душе всем гостям!



## ► Для приготовления свиной корейки к Новому году столу понадобится

- 1,5 кг свиной корейки,
- 1 морковка,
- 3 сладких перца (желательно брать разноцветные),
- 3 луковицы,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 пучок зеленого лука,
- 1 бульонный кубик,
- 3 ст.л. томатного соуса,
- 1 стакан белого сухого вина,
- растительное масло для жарки,
- черный молотый перец,
- розмарин,
- соль по вкусу

# Рецепт приготовления свиной корейки к Новому году столу

- ▶ Порежьте лук на полукольца. Зеленый лук промойте, подсушите на полотенце и порежьте. Морковь нарежьте на брусочки. Перец очистите от семян и нарежьте на длинные полоски. Свиную корейку вымойте, подсушите, а затем отбейте.
- ▶ Мясо посолите и поперчите с двух сторон, а затем выложите на его овощи. Сверните рулетом, перевязав его шпагатом. Обжарьте рулет в нагретом растительном масле до румяной корочки. В глубокую форму для запекания выложите рулет. Приготовьте соус для свиной корейки.
- ▶ Бульонный кубик растворите в одном стакане горячей воды, добавьте томатный соус. Полученный состав вылейте в форму, где будет запекаться корейка. Влейте в нее вино и положите веточку розмарина. Форму накройте пищевой фольгой и поставьте в духовку (180°C) на один час. Готовый рулет выньте из формы, заверните его в фольгу и положите под гнет на 30-40 минут. Подавая свиную корейку на стол, порежьте рулет на порционные куски и полейте соусом, в котором тушилось мясо.

# Жаркое из корейки.



- ▶ К праздничному обеду или ужину приготовим вкусное блюдо из корейки. Наша кулинарная книга содержит много хороших кулинарных рецептов приготовления блюд из мяса. Приготовьте жаркое из корейки по нашему вкусному кулинарному рецепту к 23 февраля и 8 марта. *Продукты для жаркого из корейки*: 4 куска корейки по 150 г, 250 г консервированных ананасов кольцами, 50 мл растительного масла, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец, зеленые салатные листья для украшения.
- ▶ Для приготовления жаркого из корейки ананасы откиньте на дуршлаг, сок соберите. Куски корейки отбейте, посолите, поперчите, залейте ананасовым соком на 1,5 часа мариноваться. По истечении 1,5 часа мясо обжарьте в растительном масле с одной стороны до образования румяной корочки. Куски мяса переверните, на каждый выложите по ломтику ананаса, посыпьте тертым сыром и запекайте в предварительно нагретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.
- ▶ Готовое жаркое из корейки выложите на блюдо на салатные листья и подавайте к столу. В качестве гарнира можете подать отварной картофель и свежие овощи.
- ▶ Приятного аппетита!

# Корейка свиная отбивная



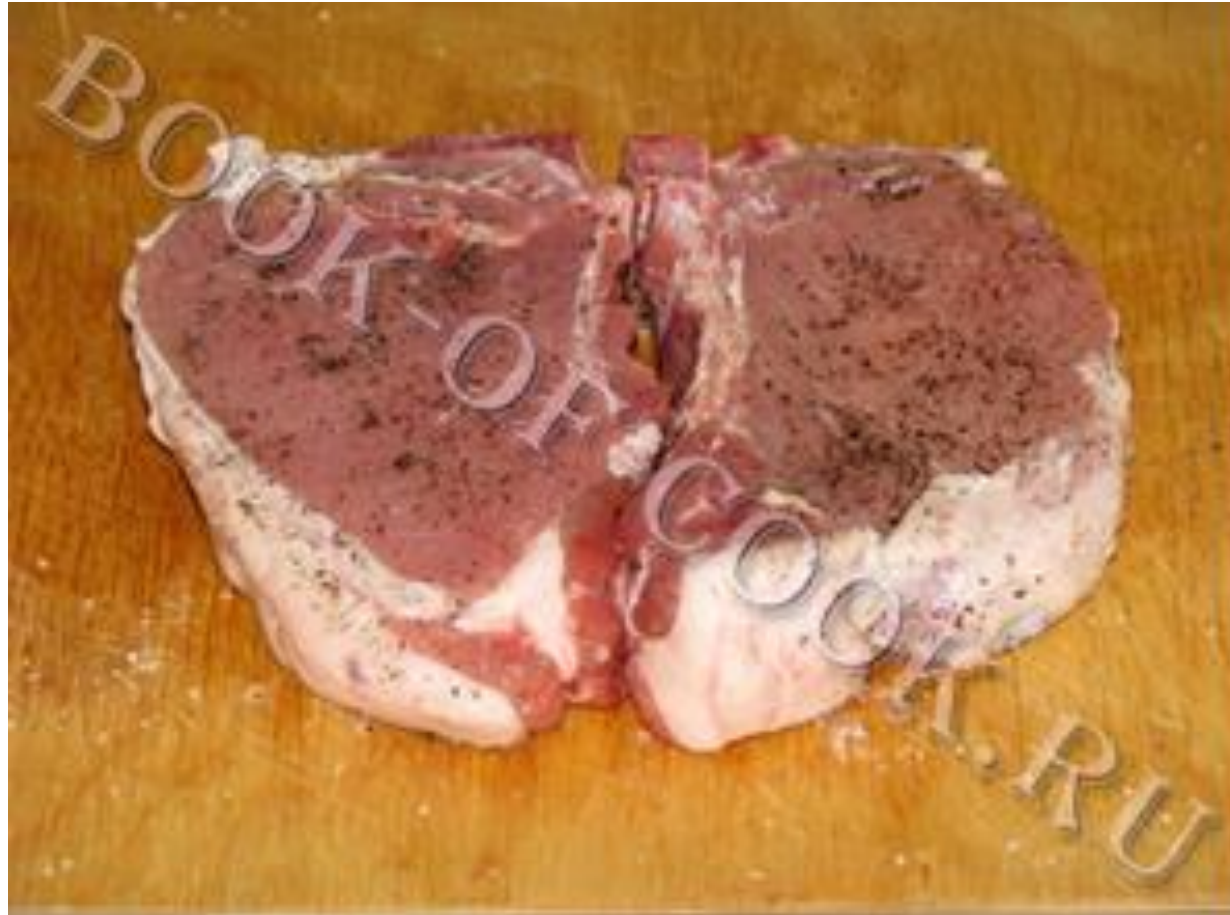


- ▶ Для приготовления нам понадобятся следующие ингредиенты:
- ▶ Корейка свиная - 2шт, масло растительное, соль, перец по вкусу.
- ▶ Как видите, набор продуктов самый минимальный





- ▶ Итак, приступим. Корейку натереть смесью соли с перцем (я люблю острое, поэтому перец использую как душистый, так и жгучий), дать постоять 15-20 минут.



- ▶ Разогреть в сковороде растительное масло, выложить в сковороду свиную корейку и хорошо обжарить с двух сторон(примерно 7-8 минут с каждой стороны). В идеале готовое мясо в разрезе должно быть розоватое, но если вы любите хорошо прожаренное мясо, то в конце жарки можно в сковороду налить 50-70мл. воды и накрыть крышкой.



- ▶ Свиная корейка жареная готова! Подавать на листе салата, украсить можно различными свежими овощами и зеленью. Блюдо самостоятельное, но можно и гарнировать, например, зелёным горошком...



Если свиная корейка толще 2 см, то её следует попрокалывать вилкой (перед тем как натирать солью с перцем), что позволит без проблем прожарить мясо внутри.

# Жареная баранья корейка на косточке



▶ **Ингредиенты для "Жареная баранья корейка на косточке":**

- Корейка (баранья) — 10 шт
- Сок лимонный — 0,5 шт
- Соевый соус — 2 ст. л.
- Специи (базилик, орегано, паприка, смесь перцев)
- Масло оливковое — 6 ст. л.
- Кус-кус (для гарнира) — 200 г

▶ **Время приготовления: 30 минут**

▶ **Количество порций: 3**



# Рецепт "Жареная баранья корейка на косточке":

- ▶ Вот это мои красавцы - бараньи котлетки на косточке





А это специи, которые нам понадобятся  
для маринада



- ▶ Наливаем оливковое масло, туда выжимаем сок из половинки лимона, добавляем специи и соевый соус.  
Попробуйте маринад, может быть Вам захочется добавить еще чего-нибудь, я в последний момент добавила черной зиры и немножко досолила



- ▶ Каждый кусочек обмакиваем в маринад, так серьёзно попржимая мяско, и складываем в п/э пакет. Раньше складывала в контейнер, но в нем маринад растекается по дну, и эффект получается не тот. А здесь самое то!!  
И маринуем. У меня при комнатной температуре 6 часов.  
Можно больше и меньше (но не менее 2-х часов - испытано)



- ▶ И вот времечко пришло.  
Раскаляем сковороду и выкладываем наши кусочки, обжариваем с одной стороны потом с другой.



- ▶ Уменьшаем огонь и жарим до готовности, постоянно переворачивая.



- ▶ Все готово!!  
Ура!!!  
Очень нежная и сочная баранинка на косточке готова!!  
Приятного Вам Appetita!!!





# Нашпигованная чесноком баранина с розмарином



# Ингредиенты:

Котлеты бараньи на косточке

2,1 кг

Перец черный свежемолотый

$\frac{3}{4}$  чайной ложки

Чеснок

6 зубчиков

Соль крупная

1 чайная ложка

Масло оливковое

по вкусу

## ▶ Инструкция

- ▶ 1. Порежьте чеснок на тонкие кусочки. Сделайте надрезы глубиной 2,5 см в мясе между ребрами (косточками) и воткните в каждый разрез по 2 кусочка чеснока. Смажьте мясо оливковым маслом и посыпьте перцем и розмарином. Накройте и отправьте в холодильник на 8 часов-всю ночь.
- ▶ 2. Разогрейте духовку до 230 градусов.
- ▶ 3. Посыпьте мясо солью, выложите в форму и запекайте 20 минут для средней прожарки. Заверните в фольгу и оставьте а 10 минут. Разрежьте на 8 частей

# Баранья корейка жареная



- ▶ Любителям баранины посвящается. Думала я, думала, размещать этот рецепт или нет - уж больно все просто и примитивно, НО это быстрый рецепт приготовления баранины. Просмотрела вроде бы все (ну, если что пропустила, прошу меня извинить): большинство рецептов блюд из баранины у нас здесь требуют достаточно длительного приготовления- предварительная обжарка или маринование, затем тушение и т.п. Если баранина хорошая, правильная, так сказать, она готовится очень быстро и не требует предварительного маринования - я имею ввиду именно просто жареную баранину. Главное - правильно выбрать мясо. В общем, надеюсь, кому-нибудь пригодится..и не судите строго..., это, честно, вкусно.....

Баранина (я брала корейку - она у нас продается уже так сказать разобранная, т.е. мясо на косточке)- кусочки толщиной прим. 1 см.

соль, черный свежемолотый перец

кориандр в зернах-1 ч. ложка

чеснок (по-желанию) - я не добавляла

раст. масло для жарки

А дальше все ну очень просто. С мяса срезать лишний жир (я люблю чуть-чуть оставить - так посочнее). Масло разогреваем в плоской сковороде, высыпая туда кориандр(его желательно чуть-чуть потолочь, но не в-труху) и прокаливаем 20-30 секунд. Мясо нужно выкладывать на сковороду в один слой и не плотно. Обжариваем наше мясо сначала с одной стороны до подрумянивания прим. 7-10 минут, солим перчим, затем переворачиваем и жарим еще 7-10 минут, соль-перец по-вкусу. Если у вас кусочки потоньше, возможно, жарить нужно минут по 5. В общем, главное - не пересушить, хотя - кому что нравится. Подавать такую баранину хорошо просто с салатом из свежих овощей. Приятного аппетита!



# *Шашлык из корейки ягненка*





# ИНГРЕДИЕНТЫ НА 8 ПОРЦИЙ

- ▶ Корейка- 1
- ▶ Лук- 1
- ▶ Базилик-1
- ▶ Перец черный молотый- по вкусу
- ▶ Перец красный молотый- по вкусу
- ▶ Соль- по вкусу

# СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- ▶ Сначала замаринуем корейку.  
Для этого нарезаем ее на куски, выкладываем в посуду, пересыпаем солью, смесью перцев и сушеного базилика. Смешиваем с нашинкованным луком. Через полчаса мясо пустит сок. И его уже можно жарить по сути. Поэтому нанизываем шашлык из корейки на шампуры, чередуя его с разными овощами: помидорами, перцем, баклажанами. Жарим шашлык на мангале или на углях примерно полчаса, до готовности. Шампуры нужно поворачивать.

# Свиная корейка, запеченная в духовке



# Ингредиенты:

- ▶ 1 кг филе свиной корейки одним куском (подойдет и свиная шейка),  
1 чайная ложка соли,  
 $\frac{1}{2}$  чайной ложки свежемолотого черного перца,  
1 чайная ложка молотого кориандра,  
3 зубчика чеснока,  
3-5 веточки свежего тимьяна,  
3-5 листьев петрушки,  
1 столовая ложка оливкового масла,  
 $\frac{1}{2}$  столовой ложки дижонской горчицы
- ▶ **Для овощного гарнира:**
- ▶ 300 г картофеля,  
300 г тыквы,  
4 моркови,  
3 шт. лука шалот или репчатого,  
4-5 зубчика чеснока,  
соль, перец,  
1 столовая ложка сухих трав (например, орегано, петрушка, розмарин, тимьян майоран, и т.д.),  
3 столовых ложки оливкового масла,  
5-7 веточек свежего тимьяна,  
1-2 столовые ложки измельченной свежей петрушки.

# Рецепт приготовления свиной корейки

- ▶ Свиную корейку обвязываем бечевкой с интервалом витков примерно в 3 см. Посыпаем солью, перцем и молотым кориандром. Вы также можете использовать любые другие травы и специи, которые вам нравятся.



- ▶ В кухонном комбайне измельчаем чеснок, петрушку и тимьян. Вы также можете добавить розмарин в смесь трав, он будет хорошо сочетаться со свининой. Вы также можете пропустить через мясорубку чеснок и травы, если нет комбайна.





- ▶ Добавляем оливковое масло и дижонской горчицы, хорошо перемешиваем.



- ▶ Натираем ароматной травяной смесью корейку, убираем в фольгу и отправляем в холодильник на 4-8 часов. Вынув свиную корейку из холодильника, дайте ей принять комнатную температуру, пока вы подготавливаете остальные ингредиенты. Пусть постоит при комнатной температуре в течение хотя бы 30 мин.



- ▶ Разогреваем духовку до 150 градусов С. Размещаем свиную корейку на решетке внутри жаровни. Запекаем в предварительно разогретой духовке в течение 45 мин-1 часа, в зависимости от размера жаркого. Свиная корейка должна прогреться внутри до 45-50 градусов С (температуру внутри куска можно измерить кулинарным термометром).



- ▶ Пока запекается корейка, готовим гарнир. Нарезаем все овощи кубиками среднего размера. Помещаем картошку, тыкву и морковь в пароварку и готовим в течение 10 минут.



- ▶ В большой миске смешиваем лук-шалот, чеснок, тимьян, сухие травы, соль, свежемолотый черный перец и оливковое масло. Добавляем смесь в полусырые паровые овощи и перемешиваем.





- ▶ Когда корейка пожарится в течение 45 минут, увеличиваем температуру до 230 градусов С. Вынимаем жаровню и выкладываем на дно жаровни овощи (под решетку с мясом).





- ▶ Жарим свиную корейку с овощами в духовке еще 25-35 минут, пока свинина не прогреется до 60-65 градусов С. Овощи за это время должны полностью прожариться. Затем перекладываем корейку с решетки на овощи, выключаем огонь и даем мясу отдохнуть в духовке не менее получаса.
- ▶ Посыпаем блюдо измельченной свежей зеленью.
- ▶ Подаем корейку с овощами горячей. Оставшееся после трапезы мясо можно охладить и использовать его для приготовления бутербродов. Очень вкусно, поверьте мне.

