

## 2.1. WIADOMOŚCI OGÓLNE

Pojęciem **drobiu** określa się ptaki domowe grzebiące (kurczaki, kury, indyki, perliczki) oraz pływające (kaczki, gęsi), przeznaczone do spożycia.



Kury



Perliczka

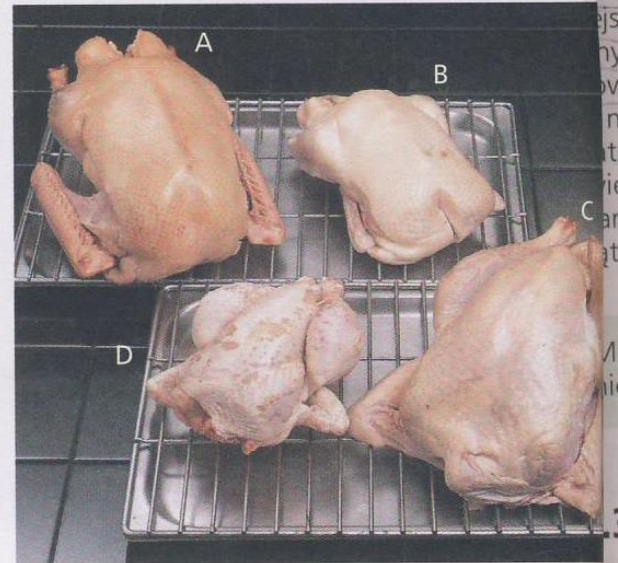
Drób wykorzystywany w gastronomii pochodzi głównie z ferm hodowlanych, co wpływa na skład chemiczny oraz wartość odżywczą jego mięsa. Przemysł drobiarski dostarcza jaj, drobiu białego oraz przetworów sporządzonych z mięsa i podrobów drobiowych.

**Brojlery** są to kurczęta, pochodzące ze skrzyżowania różnych ras kur o najlepszych cechach mięsa. Ich hodowla trwa 8 – 10 tygodni, osiągają wtedy masę około 1,5 kg.



Indyk

### Porównanie tuszek drobiowych



A - gęś, B - kaczka, C - mały indyk, D - kurczak

## 2.2. SKŁAD CHEMICZNY I WARTOŚĆ ODŻYWCZA MIĘSA DROBIU

Mięso drobiu ma podobną budowę, jak mięso z rzeźnych. Jest jednak delikatniejsze, drobnoniste, zawiera mniejszą ilość tkanki łącznej, jest niorniej przerośnięte tkanką tłuszczową. Tłuszcz w mięsie drobiu występuje w postaci drobnych składowych między pęczkami włókien.

Zawartość składników w 100 g części jadalnych drobiu\*

Gatunek drobiu	Woda	Białka	Tłuszcz	Cu-krowce	Wapń	Fosfor	Żelazo	Ekwiwalent retinolu <sup>1</sup>	Witaminy				Wartość energetyczna	
									B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	kJ	kcal
	g	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg		
Kura chuda	74,0	20,0	4,5	–	14	200	1,5	–	0,080	0,160	10,20	–	507	121
Kura tłusta	55,9	18,0	25,0	–	10	170	1,4	–	0,080	0,140	6,90	–	1244	297
Kurczak chudy	73,3	22,5	3,2	–	12	200	1,5	–	0,150	0,160	8,10	–	498	119
Kurczak tłusty	66,0	20,2	12,6	–	7	–	0,9	250	0,060	0,100	4,90	–	812	194
Geś średnio tłusta	52,8	16,2	30,0	–	8	210	3,7	–	0,200	0,270	5,40	–	1403	335
Indyk	66,3	23,7	8,5	–	23	320	3,8	–	0,090	0,140	8,00	–	724	173
Kaczka	58,3	17,6	23,0	–	13	230	2,0	–	0,080	0,190	5,70	–	1160	277

<sup>1</sup>Ekwiwalent retinolu oznacza czynną witaminę A.

\*A. Flis, K. Procner, *Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem*, WSiP, Warszawa 1993.

Między składem chemicznym mięsa drobiu i mięsa zwierząt rzeźnych nie ma zasadniczych różnic. Podobna jest zawartość białka, ale w mięsie drobiu znajduje się mniej kolagenu, gdyż zawiera ono mniej tkanki łącznej.

Tłuszcz drobiu ma niższą temperaturę topnienia, luźniejszą konsystencję, jest lżejszy i łatwiej przyswajalny, gdyż zawiera większe ilości NNKT. Tłuszcz drobiowy zawiera mniej cholesterolu.

W mięsie drobiu jest więcej substancji wyciągowych, dlatego rosoly z drobiu są smaczniejsze, niż z mięsa zwierząt rzeźnych.

Wartość energetyczna mięsa drobiu jest niższa, niż zwierząt rzeźnych, z wyjątkiem tuczonych gęsi i kaczek.

Mięso drobiu młodego jest delikatniejsze i smaczniejsze, niż mięso drobiu starszego.

### 2.3. OCENA TOWAROZNAWCZA MIĘSA DROBIOWEGO

Jakość mięsa drobiu zależy od wieku, płci, stopnia umięśnienia i utuczenia.

- Tkanka mięśniowa młodego drobiu wchłania w czasie obróbki cieplnej tłuszcz śródmięśniowy, u drobiu starszego tłuszcz wytapia się na zewnątrz.
- Samice mają mięso delikatniejsze i bardziej soczyste. Mięso samców jest twardsze, bardziej tyko-skupie.

- Umięśnienie decyduje o wartości użytkowej tuszki.
- Mięso utuczonego drobiu jest soczyste i kruche, gdyż zawiera dużo tłuszczu śródmięśniowego. Mięso drobiu chudego jest suche, włókniste i twarde.

Przy ocenie jakości drobiu bierze się pod uwagę następujące wyróżniki:

- **barwa skóry** – zależy od rasy drobiu i rodzaju pąszy. Może być żółta do jasnokremowej. Skóra powinna być gładka, miękka, bez plam.
- **budowa tuszki** – kościec prawidłowy, bez zniekształceń.
- **umięśnienie** – ocenia się na podstawie mięśni piersiowych. Powinny one pokrywać mostek grubą warstwą. Decydują one o wartości użytkowej tuszki.

Mięso powinno być lekko wilgotne, nielepkie i mieć ładny zapach.

- **otłuszczenie** – ocenia się ilość i rodzaj tłuszczu. Powinien on mieć jasną barwę i właściwy zapach.
- **wykrwawienie** – niedopuszczalne są krwawe wybroczyny podskórne lub śródmięśniowe.
- **oskubanie** – powinno być bardzo dokładne, bez resztek pierza na skórze.
- **uszkodzenia mechaniczne skóry, tłuszczu i mięśni** obniżają jakość tuszki.

Ocena jakościowa drobiu jest podstawą jego klasyfikacji i przydzielenia tuszek do jednej z dwóch klas jakościowych, obowiązujących w Polsce i krajach europejskich.

## 2.4. ROZBIÓR TUSZEK DROBIOWYCH

Niektóre potrawy z drobiu nie wymagają podziału tuszki na elementy kulinarne, ale w wielu przypadkach ten dział jest dokonywany.

Do gotowania i pieczenia można użyć całych tuszek i wyporcjować je po obróbce cieplnej. Drób przeznaczony do smażenia i duszenia jest porcjowany lub filetowy przed obróbką cieplną. Rozbiór poprzedza odcięcie szyi i usunięcie gruczołu kuprowego.

Kurczaki można dzielić na połówki lub ćwiartki, zależnie od ich wielkości. Przykładowy podział na elementy kulinarne przedstawiają załączone ilustracje.



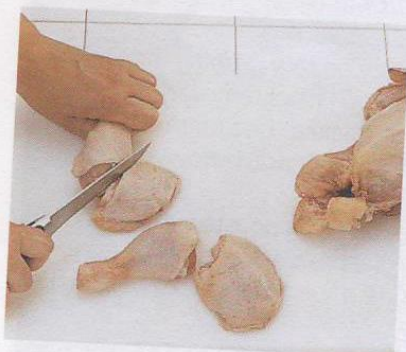
Tuszka drobiowa



Czyszczenie kurczaka



Odcinanie udek w stawie biodrowym



Dzielenie udek w stawie kolanowym



Przecinanie tuszki wzdłuż mostka



Wykrawanie piersi



Dzielenie piersi



Odcinanie skrzydełek



Elementy kulinarne drobiowe (przykład)

Przy produkcji rolad i galantyn drobiowych stosuje się rozbiór tuszek z usunięciem kości. Drób luzowany można również faszzerować. Kolejność czynności:

- Tuszkę ułożyć na desce grzbietem do góry.
- Przeciąć skórę wzdłuż kręgosłupa od nasady szyi do gruczołu kuprowego.
- Końcem noża oddzielić skórę z mięśniami, zaczynając od kości barkowej i obojczyków.
- Odciać skrzydła w stawie barkowym.
- Oddzielić mięso od kości.
- Odciągnąć mięso.
- Odciać uda w stawie biodrowym.

- Oczyszczyć kość udową z mięśni.
- Odciągnąć mięso.
- Naciąć skórę wokół stawu skokowego.
- Odciągnąć mięso.
- Oczyszczyć kości z mięśni.
- Mięśnie piersi odciągnąć palcami od mostka, odcinając ścięgna łączące skórę z mostkiem.
- Wywinąć tuszkę mięsem na zewnątrz.
- Odciać cały korpus.
- Usunąć resztki ścięgien, chrząstek i kości.
- Wywinąć tuszkę tak, aby skóra była na zewnątrz.

W wyniku luzowania otrzymuje się warstwę mięsa drobiu ze skórą, którą poddaje się dalszej obróbce.

### Drugi sposób luzowania drobiu



Odciać skrzydła w stawie barkowym



Tuszka z odciętymi skrzydłami



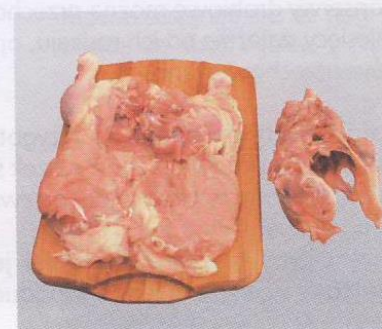
Tuszka po przecięciu skóry od szyi do mostka



Oddzielić mięśnie od kości



Odciać korpus



Tuszka po odcięciu korpusu



Naciąć skórę i ścięgna w stawie skokowym



Przeciąć mięśnie ud



Tuszka po rozbiórce z usunięciem kości

Aby otrzymać filety drobiowe, należy z piersi zdjąć skórę i błony, odciąć mięso od mostka z obydwu stron, zostawiając kość ramieniową skrzydła. Z piersi otrzymuje się dwa filety duże oraz dwie małe polędwiczki.

## 2.5. PRZETWORY DROBIOWE

Oprócz typowych przetworów drobiowych są dostępne półprodukty oraz dania garmazeryjne z drobiu.

Do typowych przetworów drobiowych należą:

- wędliny,
- konserwy.

**Wędliny drobiowe to:**

- wędzonki ze wszystkich gatunków drobiu, z tuszek całych lub ich elementów,
- kiełbasy produkowane z gorszych jakościowo mięs,
- wędliny podrobowe.

**Konserwy dzielimy na:**

- mięsne,
- podrobowe,
- mięsno-warzywne,
- pasztety.

Konserwy drobiowe można przechowywać od 6 do 12 miesięcy, zależnie od ich rodzaju, opakowania i warunków przechowywania.

**Półprodukty drobiowe** są przygotowane do obróbki cieplnej. Są produkowane z tuszek surowych, gotowanych, smażonych, pieczonych, przeważnie zamrożonych, w opakowaniach z folii.

Poza całymi tuszkami na rynku jest również mięso mrożone w elementach, np. podudzie, udo, szyja.

**W daniach gotowych** do spożycia przeprowadzono już obróbkę cieplną surowców. Niektóre z tych dań, chłodzone lub mrożone, wymagają tylko podgrzania (gulasz), inne można spożywać bezpośrednio po otwarciu opakowania.

## 2.6. POTRAWY GORĄCE Z DROBIU

Drób jest doskonałym surowcem gastronomicznym. Można z niego sporządzać wiele dań zimnych i gorących, gotowanych, smażonych, duszonych, pieczonych, w tym faszerowanych. Wykorzystywane jest też mielone mięso drobiowe oraz podroby.

Mięso **indyka** jest najmniej kaloryczne. Jest bardzo różnorodne:

- białe z piersi, podobne do cielęciny,
- ciemne z ud, przypominające dziczyznę,
- ciemne i tłuste z szyi, podobne do wieprzowiny.

**Kaczki** mają mięso ciemne, kruche, ciężkostrawne, zawierające dużo tłuszczu. Ważny jest dobór odpowiednich dodatków i przypraw.

**Gęsi** mają mięso smaczne, ale wysokokaloryczne i ciężkostrawne. Jest ono bardzo tłuste. Ważny jest również dodatek przypraw i dodatków do potraw.

### ZAPAMIĘTAJ!

Drób może być nosicielem salmonelli, dlatego przy jego obróbce należy rygorystycznie przestrzegać zasad higieny.

- Do obróbki wstępnej używać wydzielonego sprzętu i narzędzi.
- Po zakończonej pracy wyparzyć cały sprzęt w gorącej wodzie i dokładnie umyć.
- Dokładnie umyć stanowisko pracy.
- Nie dopuszczać do kontaktu surowców drobiowych z innymi surowcami.
- Dokładnie myć ręce podczas obróbki drobiu i po jej zakończeniu.
- Surowce aktualnie nieużywane przechowywać zabezpieczone w lodówce.

### 2.6.1. Potrawy z drobiu gotowanego

Do sporządzania potraw gotowanych przeznacza się najczęściej starsze kurczaki, kury, koguty. Gotuje się również wyroby z drobiowej masy mielonej – rolady i galantyny.

#### Obróbka wstępna drobiu

Drób jest dostarczany najczęściej w postaci tuszek chłodzonych lub mrożonych. Jego obróbka wstępna sprowadza się do wykonania następujących czynności:

- rozmrożenie drobiu zamrożonego,
- doczyszczanie z resztek piór,
- umycie,
- podział na elementy, jeśli drób gotuje się wyporcjowany.

Zazwyczaj do gotowania przeznacza się całe tuszki drobiowe, które ze względu na estetyczny wygląd przed serwowaniem należy odpowiednio uformować. Tuszki można formować „w kieszeń” lub spinać za pomocą nici.

Formowanie w kieszęń polega na przecięciu skóry w dolnej części brzucha z obydwu stron tuszki. W nacięcia wkłada się nogi, a skrzydła wykręca się w stawie i zakłada na grzbiet. Formowanie za pomocą nici można wykonać na kilka sposobów. Najprościej jest użyć jednej nici i za jej pomocą nadać tuszce kształt, gwarantujący odpowiedni wygląd po ugotowaniu.



Formowanie drobiu „w kieszęń”



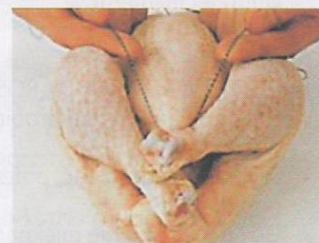
Drób uformowany „w kieszęń”



Owinąć nić wokół kupra



Owinąć nić wokół końców nóg



Mocno ściągnąć nić, aż nogi znajdą się obok siebie



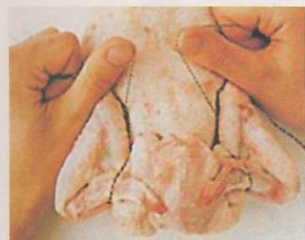
Przeciągnąć nitkę wokół piersi



Przeciągnąć nić między nogami i skrzydełkami w stronę grzbietu kurczaka



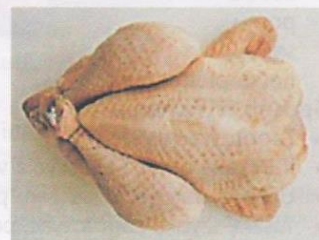
Owinąć nić wokół skrzydełek



Ściągnąć nić, aż skrzydełka zbliżą się do korpusu



Zawiązać nić na supetek



Kurczak uformowany do gotowania.

Asortyment potraw gotowanych z drobiu:

- rosół,
- mięsa w rosole,
- potrawki,
- pulepty (z drobiowej masy mielonej).

#### JAK GOTOWAĆ ROSÓŁ?

- Na 1 kg mięsa przewiduje się 1500 cm<sup>3</sup> wody.
- Przygotowane mięso należy włożyć do zimnej wody.
- Do wody można również dodać kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego.
- Rosół należy gotować wolno, pod przykryciem. Powinien on tylko „mrużyć”. Rosół gotowany szybko jest mętny, nieapetyczny i niesmaczny.
- Pod koniec gotowania należy dodać włoszczyznę bez kapusty, z małą ilością marchwi, która zmienia barwę rosółu.
- Smak rosółu podnosi przyrumieniona cebula.
- Czas gotowania zależy głównie od wielkości tuszki lub jej elementów.

#### JAK GOTOWAĆ DRÓB W ROSOLE?

- Uformowaną tuszkę drobiową należy włożyć do wrzącej wody.
- Szybko ją zagotować, potem gotować na małym ogniu.
- Gdy mięso zacznie mięknać, dodać oczyszczoną, pokrojoną włoszczyznę bez kapusty.
- Dodać przyrumienioną cebulę.
- Gdy mięso jest miękkie, wyjąć je i wyporcjować.

### Spróbuj wykonać

#### KURCZAK W ROSOLE \*

##### Normatyw surowcowy na 4 porcje

kurczak patroszony	1000 g
woda	1500 cm <sup>3</sup>
seler	100 g
pietruszka	50 g
marchew	50 g
cebula	50 g
por	50 g
sól	
natka pietruszki	10 g

##### Sposób wykonania

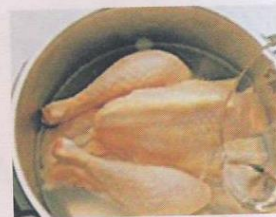
- Zagotować wodę.
- Kurczaka umyć i osączyć z wody.
- Uformować go w kieszeń, posolić.
- Tuskę szybko zagotować, potem zmniejszyć ogień, gotować wolno.
- Warzywa oczyścić i podzielić na mniejsze części.

\*A. Flis, K. Procnier, *Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem*, WSiP, Warszawa 1993.

- Cebulę oczyścić, przekroić na pół, połówki przyrumienić.
- Gdy mięso zacznie mięknać, dodać włoszczyznę i cebulę.
- Gotować do miękkości mięsa.
- Tuskę wyjąć, podzielić na porcje.
- Przecedzić rosół i zagrzać w nim porcje mięsa.
- Podawać mięso w rosole z dodatkiem makaronu i posiekanej natki.



Dodawanie włoszczyzny do rosółu



Gotowanie uformowanego kurczaka

Podczas produkcji pamiętaj o przeprowadzeniu oceny organoleptycznej surowców, półproduktów i sporządzonych potraw.

#### POTRAWKA Z DROBIU NA SŁODKO\*

##### Normatyw surowcowy na 4 porcje

piersi z indyka lub kurczaka	600 g
marchew	100 g
pietruszka	50 g
seler	100 g
cebula	50 g
woda	1000 cm <sup>3</sup>
mąka	10 g
masło	10 g
rodzynki	50 g
migdały bez skórki	50 g
pomarańcza	100 g
cukier	5 g
sól	

##### Sposób wykonania

- Mięso optukać, osączyć.
- Warzywa oczyścić, umyć.
- Zagotować i osolić wodę.
- Wrzucić mięso i warzywa, gotować ok. 40 minut.
- Mięso odcedzić, pokroić na kawałki.
- Wywar odcedzić, mocno odciskając warzywa, i odparować do 500 cm<sup>3</sup>.
- Pomarańczę wyszorować, sparzyć, zetrzeć skórkę, wycisnąć sok.
- Sporządzić zasmażkę na maśle.

\*M. Łebkowski, *Najlepsze przepisy KUCHNI POLSKIEJ*, Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.

- Do zasmażki wlać wywar, gotować 10 minut, mieszając.
- Dodać mięso, rodzynki, migdały, sok i skórkę z pomarańczy.
- Doprawić solą i cukrem.
- Gotować 10 minut.
- Podawać z ryżem oraz łagodną surówką.

## 2.6.2. Potrawy z drobiu smażonego

Do smażenia przeznaczają się przede wszystkim te części tuszek drobiowych, które zawierają dużo mięśni, a mało tkanki łącznej, np. piersi lub uda. Z drobiu młodego można smażyć wszystkie elementy kulinarne.

### ZAPAMIĘTAJ!

Podczas formowania półproduktów z drobiu do smażenia należy:

- zbić filety delikatnie przez folię spożywczą lub
- używać tłuczka zwilżonego wodą.

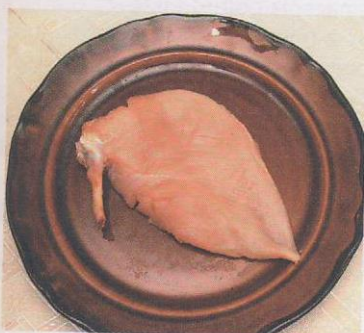
Potrawy z drobiu smażonego dzielimy na:

- naturalne, czyli sauté,
- panierowane,
- z drobiowej masy mielonej.

### Potrawy smażone naturalne

Do tej grupy potraw należą:

- **filety z kostką**, otrzymane z piersi kur lub indyków. Są uformowane na kształt liścia o grubości 1 cm, przed smażeniem oprószone mąką i osolone.



Filet z kostką



Brizol



Medaliony

- **Bryzole**, formowane z piersi bez kości. Podczas formowania rozbijamy mały i duży mięsień, potem mały mięsień układamy na dużym i nożem nadajemy mu kształt krążka. Uformowany bryzol ma grubość 8 mm, średnicę 14 cm.
- **Medaliony** z piersi to krążki o średnicy 7 cm, grubości 1 cm. Są przygotowane podobnie, jak bryzole. Na porcję składają się 2 sztuki.
- **Udka sauté** – usmażone razem ze skórą.



Smażenie udek sauté

### Potrawy smażone panierowane

Półprodukty drobiowe można panierować w mące, jajku i bułce tartej (**filety**), jajku i grzankach z czerstwej bułki (**antrykoty**), w różnych ziarnach, nasionach, płatkach kukurydzianych itp.





Panierka z orzechów



Panierka z płatkami kukurydzianymi



Panierka z wiórkami kokosowymi

- **Filety panierowane** formujemy podobnie jak filety sauté z kostką. Po oprószeniu solą i mąką panierujemy je w jajku i bułce tartej oraz lekko przyciskamy ręką, nadając kształt liścia.

- **Antrykoty** formujemy z filetów na kształt owalnego płata z kostką. Po osoleniu panierujemy je w jajku i bułce tartej, wymieszanej z grzankami. Otrzymujemy je z czerstwej bułki, pokrajanej na cienkie paseczki. Panierkę lekko przyciska się dłonią, mięso przenosi na deskę, nadając antrykotowi owalny kształt.
- **Kotlety** z drobiu można nadziewać masłem (de volaille), pieczarkami, pasztetem.

#### Formowanie de volaille'a

- Duży filet z kostką ramieniową rozbijamy na płat grubości 3 mm, usuwając grube ścięgna, a cienkie nacinając.
- Mały filet (połędwiczkę) lekko rozbijamy i nakładamy na duży w miejsce cięć.
- Całość formujemy w kształcie liścia o cieńszych brzegach.
- Na środku filetu układamy wałeczek z masła (30–40 g).
- Zwijamy brzegi tak, aby zachodziły jeden na drugi.
- Nadajemy właściwy kształt.
- Panierujemy go bardzo starannie w mące, jajku i tartej bułce.

Dokładne rozbicie i panierowanie filetu chroni masło przed wypłynięciem. Kotlet, z którego masło wypłynie, nie nadaje się do podania.

#### JAK SMAŻYĆ DRÓB ?

- Drób najczęściej smaży się na smalcu.
- Ilość tłuszczu zależy od sposobu wykończenia: drób sauté i kotlety smaży się w małej ilości tłuszczu, panierowane w głębokim tłuszczu.
- Przed włożeniem drobiu tłuszcz należy odpowiednio rozgrzać – zbyt zimny powoduje przywieranie mięsa, zbyt gorący – gwałtowne zrumienienie, a nawet przypalenie.
- Pod koniec smażenia dodaje się masło, które podnosi smak i aromat potraw.
- Czas smażenia półproduktów z drobiu jest krótszy, niż z mięsa zwierząt rzeźnych, gdyż posiadają one delikatniejszą strukturę mięsa.
- Drób należy smażyć bezpośrednio przed podaniem, aby nie twardniał, nie tracił aromatu i smaku.
- Potrawy należy podawać na ogrzanych półmiskach bardzo gorące.
- Dodatki należy dobierać starannie. Najczęściej podaje się ziemniaki w różnych postaciach, warzywa z wody, sezonowe łagodne surówki, np. kapusta pekińska z anansem, seler z winogronami, mizeria, czasem duszone grzyby lub smażone borówki.

## Spróbuj wykonać

### KOTLETY DE VOLAILLE\*

#### Normatyw surowcowy na 4 porcje

filety z kury 4 szt.	360 g
mąka	20 g
jaja 1 szt.	50 g
bułka tarta	160 g
smalec	120 g
masło	120 g
sól	



Filet z kury z połędwiczką



Rozbijanie filetu



Porcja masła na rozbitym filecie



Formowanie półproduktu



Uformowany półprodukt



Gotowa potrawa

### Sposób wykonania

- Filety z kostką oczyścić, umyć, osuszyć.
- Lekko rozbić je tłuczkiem zwilżonym wodą nadając kształt wydłużonego liścia.
- W miejscu dzielenia się dużego filetu położyć mały filet, lekko rozbity.
- Masło uformować w wałeczek.
- Ułożyć porcję masła wzdłuż filetów.
- Zawinąć brzegi filetów tak, aby zachodziły jeden na drugi. Nadać kształt wrzeciona.
- Filety panierować w rozbitym jajku i bułce tartej.
- Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.
- Podawać bardzo gorące na ogrzanych talerzach, z odpowiednimi dodatkami.

### FILETY Z DROBIU W ORZECHACH\*

#### Normatyw surowcowy na 4 porcje

filety z drobiu 4 szt.	400 g
białko jaja 3 szt.	60 g
mąka	50 g
łuskane orzechy włoskie	150 g
olej	120 g
sól, pieprz	

### Sposób wykonania

- Filety oczyścić, umyć, osuszyć.
- Podzielić je na plastry.
- Lekko rozbić je tłuczkiem zwilżonym wodą.
- Oprószyć solą i pieprzem.
- Orzechy rozdrobnić.
- Filety maczać w białkach i obtaczać w orzechach.
- Smażyć do zrumienienia.
- Podawać bardzo gorące na ogrzanych talerzach, z odpowiednimi dodatkami.

\*A. Flis, K. Prochner, *Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem*, WSiP, Warszawa 1993.

### 2.6.3. Potrawy duszone z drobiu

Do duszenia przeznaczają się mięso z drobiu starego, zawierającego dużo tkanki łącznej. Duszeniu można podawać drób:

- w całych tuszkach,
- w kawałkach porcjowych,
- w kawałkach małych.

#### JAK DUSIĆ MIĘSO DROBIU?

- Całe tuszki formuje się w kieszeń i obsmaża sauté.
- Mięso w kawałkach oprósza się solą i mąką i obsmaża do wytworzenia rumianej skórki.
- Mięso dusi się z dodatkiem wywaru lub wody do miękkości.
- Wyparowany sos należy uzupełniać wodą.
- Potrawy duszone łatwo się przypalają, należy więc uważać.
- Przyprawy dodaje się pod koniec duszenia.
- Do potraw duszonych często dodaje się, np. grzyby, warzywa.
- Podczas duszenia następuje znaczne zmniejszenie wielkości porcji mięsa.
- Potrawy duszone podaje się z sosami, które zwiększają masę potrawy, jej wartość odżywczą i energetyczną.
- Dodatki skrobiowe to ryż, kluski kładzione, kopytka, ziemniaki z wody, makarony.
- Dodatki witaminowe to warzywa z wody i sezonowe surówki.
- Potrawy duszone należy podawać gorące na ogrzanych talerzach.
- Sos powinien tylko pokrywać mięso – pozostałą jego część należy podać w sosjerce.

### Spróbuj wykonać

#### KURCZAK DUSZONY\*

##### Normatyw surowcowy na 4 porcje

kurczak patroszony	1200 g
mąka	30 g
masło	60 g
bulion	250 cm <sup>3</sup>
sól, pieprz	

##### Sposób wykonania

- Kurczaka sprawić, podzielić na 8 części, usunąć większe kości, osolić.
- Porcje mięsa osolić i odstawić na 10 minut.
- Mięso oprószyć mąką i lekko zrumienić na maśle.
- Przełożyć je do rondla, podlać wywarem i dusić do miękkości.
- Czas duszenia wynosi około 1 godz. 30 minut.

\*M. Łebkowski, *Najlepsze przepisy KUCHNI POLSKIEJ*, Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.

#### SPOSOBY DUSZENIA MIĘSA DROBIOWEGO

- Drób można dusić z pokrojonymi w kostkę warzywami (cebula 80 g, marchew 130 g, seler 80 g, kalarepa 60 g).
- Do duszenia można dodać pieczarki (150 g) i cebulę (70 g), a sos zaprawić zawiesiną z mąki i śmietany.
- Zamiast bulionu do duszenia można użyć 250 cm<sup>3</sup> sosu pieczarkowego, grzybowego, pomidorowego.
- Zamiast bulionu można zastosować białe, wytrawne wino.
- Kurczaka można dusić z zielonym groszkiem (500 g), doprawiając go szczyptą cukru i łyżką posiekanego koperku.
- Do mięsa można dodać ćwiartki pomidorów, obranych ze skórki (500 g) i posiekaną cebulę (80 g).
- Przed duszeniem mięso można natrzeć utluczonym jałowcem i dusić z pokrojoną szynką (100 g) i szalotkami (100 g).

### 2.6.4. Potrawy z drobiu pieczone i zapiekane

Potrawy drobiowe pieczone i zapiekane są bardzo chętnie spożywane, atrakcyjne dla konsumentów. Są sporządzane z drobiu młodego, dobrze umięśnionego, zawierającego mało tkanki łącznej.

#### Formowanie drobiu do pieczenia

Formowanie drobiu przed pieczeniem zabezpiecza przed wysychaniem uda i skrzydełka, poprawia wygląd upieczonej tuszki, która często jest podawana w całości i porcjowana przy stole konsumenta, oraz ułatwia jej dzielenie.

Drób do pieczenia można formować następującymi sposobami:

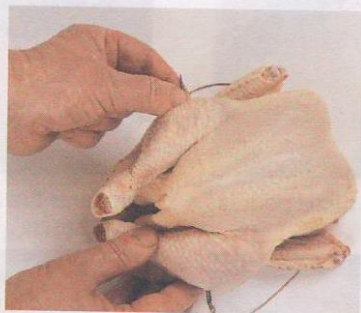
1. formowanie w „kieszeń” – omówione przy gotowaniu drobiu,
2. spinanie jedną nitką,
3. spinanie dwoma nitkami,
4. formowanie sposobem angielskim.

#### Spinanie drobiu jedną nitką

Sposób ten jest stosowany tylko do drobiu nienadziewanego. Wymaga użycia igły kucharskiej oraz lnianych nici około 0,5 m długości.

**Technika wykonania:**

- Ułożyć tuskę grzbietem na desce.
- Przytrzymując ręką skrzydła i uda wbić igłę przez środek uda i pod filetami piersi.
- Iglę przerzucić nad grzbietem, zaczepić o skórę szyi, przebić jedno skrzydło, część grzbietową i drugie skrzydło.
- Związać początek nici z jej końcem, zostawionym przy udku.



Przeciąganie nici przez uda



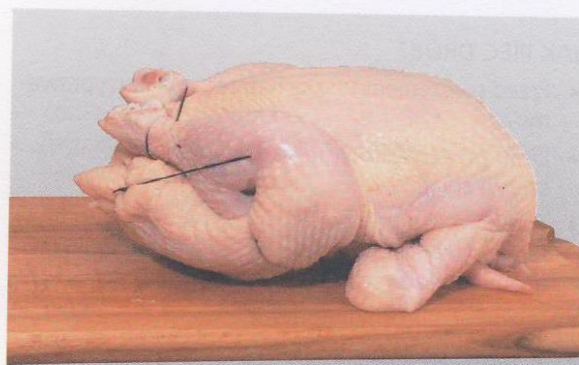
Przeciąganie nici przez skrzydła



Zawijanie nici

**Spinanie drobiu dwoma nitkami**

Sposób ten jest stosowany do formowania dużych tuszek kur lub indyków. Jest on przedłużeniem spinania jedną nitką, uzupełnionym dodatkowo spięciem nóg.



Formowanie drobiu dwoma nitkami

**Technika wykonania:**

- Spiąć tuskę za pomocą jednej nici.
- Drugą nicią przebić nogi nad stawami kolanowymi.
- Przeciągnąć nitkę przez mięśnie mostka.
- W odległości 3 cm od pierwszego nakłucia przebić nogi.
- Związać obydwie końce nici.

**Formowanie drobiu sposobem angielskim**

Sposób ten wymaga zastosowania drewnianych szpilek i sznurka. Jest stosowany do drobiu nadziewanego.

**Technika wykonania:**

- Tuskę napełnioną nadzieniem ułożyć na grzbiecie.
- W obydwie brzoży rozcięcia wbić szpilki.
- Za pomocą sznurka ściśle połączyć rozcięte brzoży jamy brzusznej, zaczynając od mostka.
- Końcami sznurka przywiązać nogi do kupra.
- Skrzydła założyć na grzbiet.



Drób uformowany sposobem angielskim

### JAK PIEC DRÓB?

- Przed pieczeniem tuszkę natrzeć solą i przyprawami.
- Drób przeznaczony do nadziewania napełnić farszem i spiąć.
- Przygotowaną tuszkę ułożyć w naczyniu lub brytfannie grzbietem do dołu. W jednym naczyniu piec drób jednego rodzaju, zbliżonej wielkości.
- Rozgrzać piekarnik do temperatury 220–250°C.
- Wstawić naczynie z tuszką do piekarnika.
- Po zrumienieniu skórki obniżyć temperaturę do 180–200°C.
- Pieczone tuszki obracać, aby zrumieniły się równomiernie.
- Jeśli skórka zaczyna się przypalać, przykryć ją folią aluminiową.
- Podczas pieczenia tuszki polewać powstającym sosem, wodą lub winem, aby zabezpieczyć je przed wyschnięciem. Można je również smarować roztopionym masłem lub śmietaną.
- Stopień upieczenia mięsa sprawdzić po jego nakłuciu – sok powinien być przezroczysty.
- Sos od pieczenia przecedzić i wykorzystać do polania porcji mięsa.
- Tuszki młode oraz obgotowane tuszki drobiu starszego przed pieczeniem posmarować śmietaną.
- Drób chudy przed pieczeniem obłożyć plasterkami boczku, słoniny albo go naszpikować.
- Do wnętrza drobiu pieczonego można włożyć kilka cebul, jabłek lub innych dodatków i podać je razem z porcjami mięsa.

Drób w całości lub w elementach kulinarnych można piec również:

- na ruszcie,
- na grillu.

#### ZAPAMIĘTAJ!

Wstawienie drobiu do mocno nagrzanego piekarnika powoduje szybkie ścięcie białek powierzchniowych i zrumienienie powierzchni tuszki, co zapobiega wyciekowi soku komórkowego. Skraca również czas pieczenia oraz podnosi walory organoleptyczne pieczonej potrawy.



Nacieranie tuszki solą



Przygotowanie naczynia do pieczenia



Obracanie tuszki podczas pieczenia



Polewanie tuszki powstającym sosem



Sprawdzanie miękkości tuszki



Przecedanie sosu pieczeniowego

### Nadziewanie drobiu

Głównym powodem stosowania nadzienia do drobiu jest urozmaicenie asortymentu potraw pieczonych. Nadzienie podnosi poza tym smak i zapach mięsa, zwiększając jednocześnie masę gotowej potrawy. Rodzaj użytego nadzienia oraz sposób nadziewania zależą głównie od gatunku drobiu.

- Kurom i kurczakom nadzieniem wypełnia się jamę brzuszną.
- Indyki mają napełniane farszem miejsce po usunięciu wola lub jamę brzuszną.
- Gęsi mają wypełnianą jamę brzuszną lub skórę szyi.
- Po włożeniu nadzienia zaszywamy wszystkie otwory lub spinamy je za pomocą szpilek.

#### ZAPAMIĘTAJ!

Nadzieniem napełniamy tylko 2/3 objętości jamy brzusznej lub wola czy szyi, ponieważ w trakcie obróbki cieplnej zwiększa ono swą objętość, a pieczone mięśnie kurczą się.

Można nadziewać nie tylko całe tuszki, ale ich elementy, np. piersi indycze czy gęsie szyje.

## NADZIECIA DO DROBIU\*

## NADZIECIE POLSKIE

wątróbki drobiowe	50 g
bułka czerstwa	80 g
mleko	100 cm <sup>3</sup>
jaja 2 szt.	100 g
masło	50 g
natka pietruszki	20 g
sól, pieprz	

## Sposób wykonania

- Bułkę namoczyć w mleku.
- Zemleć wątróbkę razem z odcisniętą bułką.
- Masło utrzeć z żółtkami.
- Do masy żółtkowej dodać wątróbkę i posiekaną natkę.
- Nadzienie doprawić.
- Ubić białka na pianę.
- Do nadzienia dodać białka, delikatnie wymieszać.
- Zamiast natki można użyć posiekanego koperku.

## NADZIECIE Z CIEŁĘCINY

cielęcina	60 g
wątróbki drobiowe	50 g
tarta bułka	60 g
cebula	80 g
jajo 1 szt.	50 g
masło	30 g
natka pietruszki	20 g
sól, pieprz	

## Sposób wykonania

- Zemleć cielęcinę.
- Pokroić wątróbkę w kostkę.
- Pokroić cebulę w kostkę, zrumienić ją na części tłuszczu.
- Żółtko utrzeć z masłem.
- Białko ubić na pianę.
- Wszystkie składniki wymieszać, doprawić.

## NADZIECIE Z RYŻU

ugotowany ryż	100 g
rodzynki	30 g
migdały	30 g
jaja 2 szt.	100 g
masło	30 g
cukier	3 g
szafran	szczypta
sól, pieprz	

## Sposób wykonania

- Migdały bez skórki posiekać.
- Szafran namoczyć w 15 cm<sup>3</sup> wody.

- Żółtka utrzeć z masłem.
- Ryż wymieszać z przygotowanymi składnikami, przyprawić go.
- Ubić białka na pianę.
- Pianę dodać do nadzienia, delikatnie wymieszać

## NADZIECIE Z KASZKI

ugotowana kaszka krakowska	150 g
jajo 1 szt.	50 g
masło	50 g
koperek	30 g
sól, pieprz	

## Sposób wykonania

- Żółtko utrzeć z masłem.
- Wymieszać je z kaszką, dodać koperek, przyprawić.
- Ubić białka na pianę.
- Pianę dodać do nadzienia, delikatnie wymieszać.

## NADZIECIE Z ORZECHAMI

orzechy włoskie zmielone	100 g
jaja 3 szt.	150 g
masło	30 g
sól	

## Sposób wykonania

- Żółtka utrzeć z masłem.
- Ubić białka na pianę.
- Połączyć białka i żółtka, posolić, wymieszać z orzechami.

## NADZIECIE Z RODZYNKAMI

rodzynki	50 g
tarta bułka	50 g
wątróbki drobiowe	50 g
jaja 2 szt.	100 g
masło	30 g
natka pietruszki	20 g
cukier	3 g
imbir	szczypta
sól, pieprz	

## Sposób wykonania

- Wątróbki opłukać i zemleć.
- Wymieszać je z tartą bułką, rodzynekami i natką.
- Żółtka utrzeć z masłem.
- Wymieszać z masą.
- Farsz doprawić cukrem, imbirem, solą i pieprzem.
- Białka ubić na pianę.
- Dodać do farszu, delikatnie wymieszać.

\*M. Łębkowski, *Najlepsze przepisy KUCHNI POLSKIEJ*, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.

## Spróbuj wykonać

### KURCZAK NADZIEWANY

#### Normatyw surowcowy na 4 porcje

kurczak	1200 g
masło	40 g
dowolne nadzienie	250 g
sól	

#### Sposób wykonania

- Kurczaka umyć, osuszyć, natrzeć solą.
- Przygotować wybrane nadzienie.
- Kurczaka napełnić farszem.
- Zaszyć lub spiąć wszystkie otwory.
- Piec w temperaturze 180°C przez 1 godzinę, polewając powstającym sosem.
- Upieczonego kurczaka podzielić na porcje (**wytranżerować**). Porcje mięsa i nadzienia ułożyć na talerzu, polać sosem.
- Podawać np. z pieczonymi ziemniakami i mizerią.

### PIECZEŃ Z PIERSI INDYKA NADZIEWANA MORELAM I

#### Normatyw surowcowy na 6 porcji

piers indyka	1000 g
suszone morele	200 g
prażone migdały	100 g
woda lub wino madera	100 cm <sup>3</sup>
musztarda	30 g
tymianek	30 g
sól, pieprz	

#### Sposób wykonania

- Suszone morele namoczyć w wodzie lub winie.
- W piersi indyka naciąć kieszeń.
- Solą, musztardą i tymiankiem natrzeć pierś od wewnątrz i na zewnątrz.
- Odsączyć morele.
- Morelami i migdałami nadziać kieszeń.
- Mięso związać niemi kuchennymi.
- Ustalić czas pieczenia mięsa – na 1 cm przeznaczają się 10 minut pieczenia.
- Uformowane mięso ułożyć na ruszcie w piekarniku, podstawiając brytfannę.
- Do brytfanny wlać 150 cm<sup>3</sup> wody.
- Piec w temperaturze 180–200°C
- Po upieczeniu pokroić pieczeń i podawać gorącą z ryżem, sosemumberland i surówką.



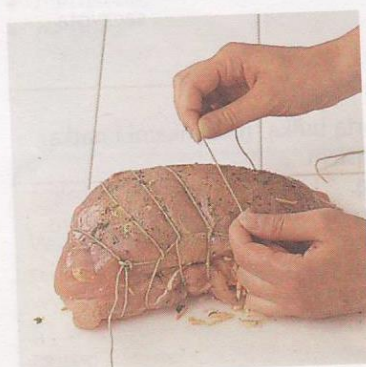
Nacinanie kieszeni w piersi



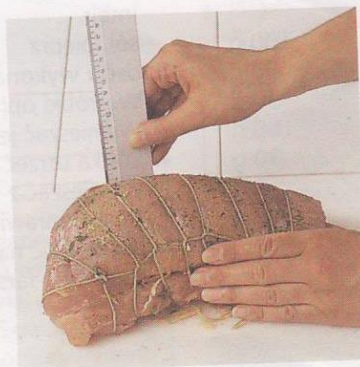
Nacieranie przyprawami i ziołami



Nadziewanie piersi



Formowanie pieczeni



Ustalanie czasu pieczenia



Porcjowanie pieczeni

## 2.6.5. Potrawy z drobiowej masy mielonej

Masę mieloną przygotowuje się tylko z jednego rodzaju mięsa drobiu grzebiącego. Sporządza się ją z piersi, czasem z dodatkiem mięsa z ud.

### JAK SPORZĄDZIĆ MASĘ MIELONĄ Z DROBIU ?

- Mięso dwukrotnie zemeleć w maszynce.
- Bułkę namoczyć w mleku i pozbawić ją skórki.
- Bułkę dodać podczas drugiego mielenia.
- Masło dodać w postaci utartej.
- Po dodaniu przypraw i jaj masę bardzo dokładnie wyrobić.
- Odmianą masy mielonej jest **knel**. Zmieloną masę mięsną przeciera się przez sito z dodatkiem kremowej śmietanki i **tableruje**.

### Przeznaczenie mielonych mas drobiowych

- Do sporządzania potraw smażonych (kotlety pożarskie, sznycle ministerskie).
- Do sporządzania potraw gotowanych (rolady, galantyny).
- Z knelu sporządza się pulpety, budynie, nadziewa nim inne wyroby drobiowe, np. kotlety.

## Spróbuj wykonać

### KOTLETY POŻARSKIE

#### Normatyw surowcowy na 4 porcje

mięso z drobiu	500 g
czerstwa bułka	50 g
mleko	100 cm <sup>3</sup>
jaja 3 szt.	150 g
koperek	10 g
mąka	30 g
tarta bułka	100 g
masło	60 g
sól, pieprz	

#### Sposób wykonania

- Bułkę namoczyć w mleku.
- Mięso dwukrotnie zemeleć razem z odcisniętą bułką.
- Do masy dodać 2 żółtka i posiekany koperek.
- Masę osolić.
- Ubić białka na pianę.
- Pianę delikatnie wymieszać z masą mięsną.
- Formować owalne kotlety.
- Panierować je w mące, 1 jajku rozbitym z łyżką wody i tartą bułce.
- Kotlety zrumienić na maśle.
- Dosmażyć je na małym ogniu przez 5 minut.
- Podawać z sosem grzybowym lub maderowym, ziemniakami oraz kalafiorami lub zielonym groszkiem.

### ROLADKI DROBIOWE Z SEREM

#### Normatyw surowcowy na 4 porcje

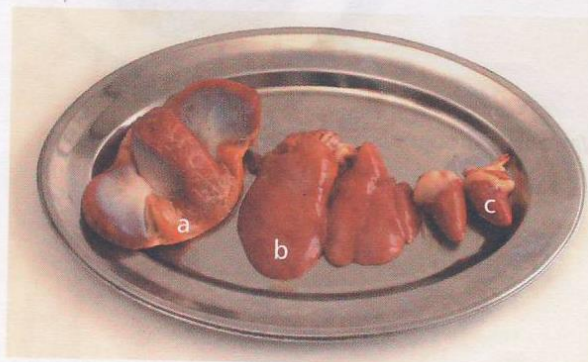
mielone mięso drobiowe	400 g
jajo 1 szt.	50 g
czerstwa bułka	30g
ser żółty (4 plastry)	80 g
tymianek	1 g
sól, pieprz	
olej do posmarowania folii	

#### Sposób wykonania

- Namoczyć i odcisnąć bułkę.
- Połączyć mięso z odcisniętą bułką, jajem, sproszkowanym tymiankiem.
- Doprawić solą i pieprzem.
- Podzielić masę na 4 części, rozplaszczyc i nadać kształt kwadratów.
- Na każdym kwadracie położyć kawałek sera i zwinąć roladkę.
- Każdą roladkę osobno zawinąć w folię aluminiową, posmarowaną olejem, ułożyć na blasze.
- Piec w temperaturze 200°C przez 30 minut.
- Podawać z ziemniakami w różnych postaciach, warzywami z wody, sezonową surówką.

## 2.6.6. Potrawy z podrobów drobiowych

1. **Wątróbki drobiowe** po oczyszczeniu z błon i żyłek można dusić lub smażyć. Są także składnikiem pasztetów oraz farszów. Przed użyciem można je namoczyć w mleku.
2. **Serca** oczyszczone z tłuszczu i żyłek można dusić lub użyć do sporządzenia wywaru.
3. **Żołądki** po oddzieleniu grubej, żółtej warstwy wewnętrznej oraz dokładnym umyciu są używane do potraw duszonych, czasem dodawane do wywarów.



Podroby drobiowe: a) żołądek, b) wątroba, c) serce



Oprócz podrobów wykorzystuje się też inne elementy tuszki drobiowej.

- **Szyjki, skrzydełka i szkielety** są wykorzystywane do gotowania wywarów.
- **Szyjkę gęsią** można faszerować.
- **Tłuszcz gęsi i kaczki** jest używany do wyrobu smalcu. Dodaje się go też do farszów, może być użyty do smażenia.

## Spróbuj wykonać

### WĄTRÓBKİ Z DROBIU W SOSIE PIECZARKOWYM\*

Normatyw surowcowy na 4 porcje

wątróbki drobiowe	500 g
masło	25 g
natka pietruszki	30 g
sos pieczarkowy	250 cm <sup>3</sup>
sól, pieprz	

#### Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępną wątróbek.
- Osuszone wątróbki zrumienić na maśle.
- Oprószyć je solą i pieprzem, zalać sosem.
- Dusić na małym ogniu 15 minut.
- Posypać posiekaną natką pietruszki, zagotować.
- Podawać z kaszą i surówką.



Wątróbki z drobiu w sosie pieczarkowym

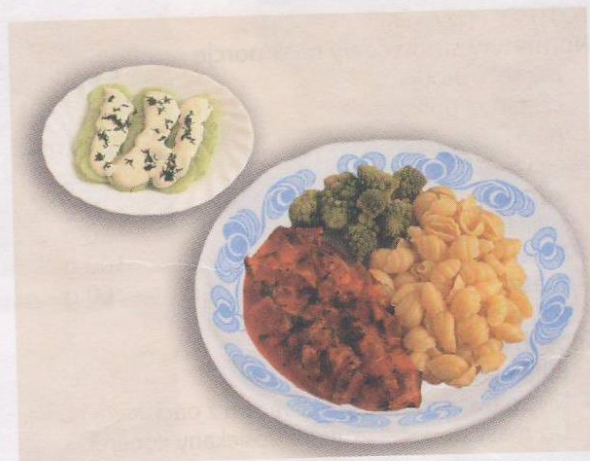
### GULASZ Z ŻOŁĄDKÓW DROBIOWYCH

Normatyw surowcowy na 4 porcje

żołądki drobiowe	800 g
włoszczyzna	250 g
koncentrat pomidorowy	20 g
cebula	80 g
tłuszcz	30 g
mąka	30 g
majeranek	2 g
mielona papryka	
sól, pieprz	

#### Sposób wykonania

- Oczyszczyć i umyć żołądki.
- Zalać je wrzącą wodą, gotować na małym ogniu pod przykryciem.
- Przeprowadzić obróbkę wstępną warzyw, dodać je pod koniec gotowania.
- Miękkie żołądki wyjąć, pokroić w kostkę.
- Przecedzić wywar, dodać go do żołądków.
- Oczyszczoną cebulę pokroić w kostkę.
- Cebulę zrumienić na tłuszczu.
- Wymieszać cebulę z mąką, lekko zrumienić.
- Połączyć ją z żołądkami, dodać koncentrat pomidorowy, zagotować.
- Potrawę doprawić do smaku.
- Podawać z ryżem lub makaronem.



Gulasz z żołądków drobiowych

\*M. Łebkowski, *Najlepsze przepisy KUCHNI POLSKIEJ*, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.