

Из мяса и птицы

Телячий язык, варенный с медовым соусом

Отварить телячий язык в соленой воде до готовности. Слить воду, положить язык в кастрюлю, добавить 100 г меда, 1/2 стакана 3%-ного уксуса, 1/2 стакана изюма, пряности (корица, гвоздика, анис, кардамо*н) и варить на слабом огне под крышкой 45 мин.

Если соус выкипит, можно добавить немного воды.

Крылышки, обжаренные в соусе с медом

0,5 кг куриных крылышек, 1 ч. ложка меда, 3 ч. ложки горчицы, 1-2 ст. ложки белого сухого вина, 5 г томатного соуса "тобаско". Приготовить соус из меда, горчицы, белого сухого вина и нескольких капель острого соуса "тобаско".

Куриные крылышки посолить, обмакнуть в соус, обжарить на сковороде до золотистой корочки и довести до готовности в духовке.

Подавать со свежим хлебом или пресным лавашем.

Куриные грудки с медово-апельсиновым соусом

500 г куриных грудки, 15 г подсолнечного масла, 20 г зеленого лука, 7 г чеснока, 45 г меда, 60 г апельсинового сока, 1 апельсин, 30 г соевого соуса.

Разогреть масло, слегка обжарить зеленый лук и чеснок (пока не станут мягкими). Добавить мед, апельсиновый сок с дольками апельсина, соевый соус и готовить до тех пор, пока мед не растает. Залить грудки цыпленка полученной смесью и запекать в духовке при температуре 200°C 45 мин, поливая апельсиновым соком 2-3 раза, пока цыпленок не будет готов.

Цыпленок с медово-лимонным соусом

1,5 кг мяса цыплят разрезать на куски, обвалять в муке и обжарить в сливочном масле. Затем разложить мясо на противне, посыпать красным молотым перцем (1 ч. ложка), солью по вкусу и залить смесью меда и лимонного сока (по 1/3 стакана). Поставить в разогретый духовой шкаф на 15-20 мин.

Утка с медовым соусом

Тушку утки (около 2,5кг) проколоть вилкой, чтобы стекал жир. Смешать соль, сок 1 лимона, 0,5 ч. ложки молотого красного перца и натереть этой смесью утку. Поставить в духовку на 15 мин, чтобы вытопился жир. Убавить огонь и оставить утку в духовке еще на 1 час. Смешать 100 г меда, 80 мл апельсинового ликера, 2 ч. ложки горчицы и смазать этой смесью утку.

Украсить утку кружочками лимона и лука и подержать в духовке еще 15 мин, поливая тушку медовым соусом.

Свиная шейка по-французски

500 г свиной шейки, долька чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 40 г майонеза, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка горчичного порошка.

Мясо отбить, слегка посолить и поперчить. Приготовить заливку: все компоненты смешать (чеснок потереть на терке) до однородного состояния. Каждую отбивную хорошенько намазать этой смесью, все сложить в кастрюлю и оставить на сутки в холодильнике. Жарить в этой заливке. Получается очень оригинально, мясо приобретает нежный пикантный вкус.

Подавать с гречневой кашей или другим гарниром.

Свинные отбивные с томатно-медовым соусом

Смешать 1 стакан соуса "Кетчуп" с 6 ст. ложками меда и залить этой смесью 6 свиных отбивных. Каждую отбивную украсить кусочком лимона и поставить без крышки в умеренно разогретый духовой шкаф на 1 час.

Свинные отбивные с яблоками и медом

Поджарить на противне 6 отбивных, затем переложить их на сковородку. Нарезать кружочками 2 яблока и положить на противень, где жарились отбивные, добавить 20 г сливочного масла и тушить яблоки до полуготовности.

На каждую отбивную положить кружочек яблока и тушить под крышкой на малом огне 30 мин. Затем отбивные с яблоками залить медом (по 10 г на каждую отбивную) и тушить под крышкой еще 15 мин до готовности.

Говядина (телятина), тушенная с медом и черносливом

На 80 г мяса — 5 г жира, 5 г лука, 15 г сушеного чернослива без косточек, 10 г меда, специи и соль добавлять по вкусу. Сырое мясо, нарезанное на порции, обжарить и сложить в сотейник, добавить к нему пассерованный лук, томат и промытый без косточек чернослив. Затем все это тушить на медленном огне до готовности. Перед употреблением в сотейник с приготовленным мясом добавить мед.

Подается это кушанье в "баранчиках" или на сковороде из нержавеющей стали с соусом, в котором мясо тушилось. На гарнир к такому мясу хорошо подавать тушеные овощи.

Рекомендуется при тучности, сахарном диабете и других заболеваниях (кроме заболеваний внутренних органов и непереносимости меда организмом).

Молодая баранина с мятно-медовым соусом

Смешать 100 г меда, 1 ст. ложку уксуса, свежую мяту (2 ст. ложки измельченной или 1 ст. ложку сухой), 1/2 стакана воды и варить под крышкой 5 мин. Мясо (4 бараньи отбивные) посыпать солью и перцем и жарить в духовке 5 мин с одной стороны и смазать половиной приготовленного мятного соуса. Поставить в духовку еще на 5 мин.

Затем мясо перевернуть, смазать остальным соусом и жарить в духовке на слабом огне еще 10 мин, сверху поливая соусом, чтобы мясо не подсохло.

Баранина, тушенная в медово-томатном соусе

120 г баранины, 7-10 г топленого жира, 5 г томата-пюре, 20 г меда, 3 г муки пшеничной, 0,5 г специй на каждый кг мяса, соль по вкусу).

Баранину нарезать порциями (по 2-3 куска), посыпать солью и перцем и обжарить в жире. Затем сложить ее в сотейник, залить готовым бульоном, добавить мед, томатную пасту и специи (кориандр, корица, гвоздика), уложенные в марлевый мешочек, и тушить до готовности на медленном огне.

После этого бульон слить, приготовить на нем негустой красный соус; соусом залить мясо и прокипятить.

Подавать такое мясо лучше всего с рассыпчатой кашей.

Рекомендуется совершенно здоровым людям, при заболеваниях поверхности тела, травмах (кроме непереносимости меда организмом и заболеваниях внутренних органов).

Запеканка мясная с черносливом и медом

1 кг чернослива, 500 г молотого мяса, 1 литр кипятка, 4 ст. ложки маргарина, 2 средние мелко нарезанные луковицы, 1 стакан красного сладкого вина, 2 ст. ложки меда, 1/4 ч. ложки молотой корицы, 3 взбитых яйца, соль и черный перец по вкусу, маргарин для смазывания противня, 1 ст. ложка муки (для обсыпания противня).

Обварить чернослив крутым кипятком и оставить на 15 мин. Распустить в средней величины кастрюле маргарин и жарить в нем лук до золотистого цвета. Слить сливовый отвар, достать из слив косточки, мелко нарезать сливы и добавить в кастрюлю с жареным луком. Жарить все вместе еще 5 мин. Добавить вино, мед, корицу, перемешать и варить на среднем огне 1-15 мин. Затем снять с огня и охладить.

В большую миску положить молотое мясо, полученную смесь, яйца и тщательно перемешать. Заправить солью и перцем.

Смазать маргарином и посыпать мукой противень, выложить мясную смесь и запекать в духовке при средней температуре 40 мин (до готовности). Запеканка должна слегка осесть. Перед подачей ее надо слегка охладить (приблизительно 10 мин).

Литература: Гребенников Е.А. Все о меде. - Мн.: Книжный дом, 2005. <http://www.interpres.ru/> Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, <http://www.medoviy.ru>