**Soczysty kurczak z chrupiącą skórką i aromatyczny rosół - radzimy jak je przygotować**

**Przygotowanie smacznego i soczystego kurczaka wydaje się być bardzo łatwe. To jednak tylko pozory. Co zrobić, by mięso nie było suche, a skórka złocista i przyjemnie chrupiąca? Oto kilka sprawdzonych wskazówek, dzięki którym danie z kurczaka zawsze się uda.**

Swoją wiedzą na temat właściwego przygotowania dań z kurczaka dzieli się firma **MARK-DROB**, właściciel marki **SwojskiKurczak.pl**. Kurczak kl. A (tuszka) z oferty tego producenta zdobył 9 lipca certyfikat i tytuł TOP PRODUKT **Ogólnopolskiego Programu Promocyjnego ''Doceń polskie''**. Przyznane przez ekspertów z branży spożywczej wyróżnienie potwierdza najwyższą jakość tuszki tej firmy.

**Soczysty kurczak**

Jak sprawić, by mięso kurczaka było soczyste i miękkie? Istnieją co najmniej dwa sposoby, które warto wykorzystać. Pierwszym z nich jest umieszczenie w piekarniku, w którym przygotowujemy kurczaka, płaskiego naczynia z wodą. Piekące się mięso wchłonie wytwarzającą się parę, dzięki czemu będzie delikatne i soczyste.

Podobny efekt osiągniemy stosując drugą metodę. Polega ona na zanurzeniu surowego mięsa w kefirze lub jogurcie naturalnym. Tak przygotowanego kurczaka można smażyć lub upiec.

**Chrupiąca skórka to efekt właściwego sposobu pieczenia**

Piekarnik, zanim umieścimy w nim kurczaka, musi być dobrze rozgrzany. Pieczenie mięsa rozpoczynamy w temperaturze rzędu 200-220 st. Celsjusza, a gdy skórka się przyrumieni i osiągnie złoty kolor, zmniejszamy ją. Zabieg ten uchroni nas przez nadmiernym spaleniem nie tylko skórki, ale także całego kurczaka. Duże znaczenie ma również samo podlewanie mięsa w trakcie pieczenia. Do tego celu najlepiej używać tłuszczu z blaszki, na której pieczemy kurczaka lub wcześniej przygotowanego rosołu.

**Mniej tłuszczu i soli w kurczaku**

Smażenie lub pieczenie mięsa zwykle wymaga użycia tłuszczu. Jeśli chcemy zmniejszyć jego ilość, wystarczy sięgnąć po rękaw foliowy, który wytrzymuje temperaturę 220 st. C.

Przygotowane w ten sposób mięso zachowuje wszystkie wartości odżywcze i witaminy, a jednocześnie jest lekkostrawne.

Chcesz ograniczyć ilość spożywanej soli? Przygotowując danie z drobiu posól mięso w trakcie jego przygotowywania. Kurczaka najlepiej solić około 30 minut przed końcem przyrządzania, wówczas ilość zużytej soli będzie znacznie mniejsza.

**Tajemnica smacznego rosołu**

Dla wielu osób rosół jest sztandarową polską zupą i podstawą niedzielnego obiadu. Wystarczy zastosować kilka prostych zasad, a ''król zup'' będzie smakował jeszcze lepiej.

Pamiętajmy, że mięso będące podstawą zupy powinno być różnorodne. Tajemnicą dobrego rosołu jest wywar przygotowany z kilku rodzajów mięs, np. kaczego i kurzego. Przygotowane mięso umieszczamy nie w zimnej, lecz w gotującej się wodzie. Gdy całość ponownie się zagotuje, należy zebrać z powierzchni powstałą brązowo-białą pianę (tzw. szumowiny).

Pamiętajmy, że opisywana zupa powinna gotować się spokojnie, na niewielkim ogniu. Istotny jest czas gotowania - rosół powinien pozostawać '' na ogniu'' do momentu, aż mięso stanie się miękkie.

Samo mięso to nie wszystko. W końcu, czym byłby rosół bez pokrojonej w słupki marchewki i pietruszki? Inne warzywa (takie jak por i seler) najlepiej dodawać w małych ilościach, by nie zdominowały smaku całego rosołu. Nie zapominajmy przy tym o cebuli. Do wywaru najlepiej dodać tę przypieczoną (opaloną nad palnikiem gazowym lub upieczoną w nagrzanym piekarniku). Tradycyjny rosół podaje się z ugotowanym wcześniej drobnym makaronem. Smacznego!

\* \* \*

**Ogólnopolski Program Promocyjny "Doceń polskie"**

[www.docenpolskie.pl](http://www.docenpolskie.pl)

[www.blog.docenpolskie.pl](http://www.blog.docenpolskie.pl%20)

Celem programu "Doceń polskie" jest promocja wysokiej jakości produktów spożywczych dostępnych na polskim rynku. Ich selekcją, oceną i przyznaniem certyfikatu "Doceń polskie" zajmuje się piątka specjalistów zawodowo związana z żywnością i technologią żywienia, która tworzy Lożę Ekspertów. Zasiada w niej m.in. reprezentant Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a także członkowie Fundacji Klubu Szefów Kuchni.

Twórca programu "Doceń polskie" jest także organizatorem projektu BlogerChef (blogerchef.pl) – innowacyjnego przedsięwzięcia skierowanego do blogerów kulinarnych. Celem projektu jest propagowanie wspólnego gotowania wśród pasjonatów kuchni, którzy swoją wiedzą i przepisami dzielą się w Internecie. Dzięki ogólnopolskiemu konkursowi, warsztatom i pokazom kulinarnym, blogerzy mają okazję do spotkań, poznawania nowych miejsc i produktów, wymiany doświadczeń, nauki oraz dobrej zabawy.