Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Куриные голени в имбирно-медовом маринаде

24 октября 2012 14:18 · https://open-cook.ru/recipes/kurinye-goleni-v-imbirno-medovom-marinade



Курица и соевый соус – это идеальное сочетание. Для меня так точно, так же как сочетание лосося и соевого соуса. Решилась все-таки на использование имбиря, потому что я его откровенно недолюбливаю, но получилось вкусно, что меня приятно удивило. И не бойтесь, такой красный цвет получился из-за меда и соуса.

Я использовала 3 голени, одна для меня, две для мужа, т.е. 1,5 порции. На то же самое количество маринада можете брать 4 голени.

В этом рецепте я не только использовала имбирь, но и мед. А это еще одна моя победа над собой, т.к. до этого я скептически относилась к использованию меда в маринаде. Но, знаете что? Мед надо добавлять, потому что это очень вкусно!

Необходимые продукты на 2 порции:

- 4 куриных голени
- 3 см корня имбиря (для любителей имбиря можно и больше добавить)
- 2 зубчика чеснока
- 1-1,5 ст.л. жидкого меда
- сок 1/2 лимона
- немножко соли и перца
- 6 ст.л. соевого соуса
- 1/2 ст.л. сахара
- 1/2 ч.л. Бальзамического уксуса (не обязательно, только если есть в наличии)

Для маринада в миске растираем чеснок, натертый на мелкой терке, соль и перец.



Добавляем мелко нарезанный имбирь (или натертый на крупной терке).



Смешиваем с лимонным соком и медом.



Голени моем и делаем надрезы с двух сторон до кости.



Кладем голени в миску с маринадом, хорошенько перемешиваем, чтобы все голени были равномерно в маринаде. Оставляем их так на 30 минут, лучше на час. за время маринования их нужно 1 раз перемешать.



Когда пройдет время, очищаем голени от кусочков имбиря чеснока, маринад не выбрасываем. Кладем их на разогретую сковороду с растительным маслом (масла нужно немного, они **не** должны плавать в масле). Обжариваем на среднем огне или на ниже среднего, иначе мед на голенях начнет гореть. Спокойно жарим, не торопясь, переворачивая.





На предмет готовности проверяем, протыкая ножом голени, если вытечет прозрачный сок, значит мясо готово. Не пересушите его, иначе голени не будут сочными.



Готовые голени снимаем со сковороды в миску. Если масла на сковороде много, то слейте его, оставив совсем чуть-чуть, с половину столовой ложки. В одной миске смешайте соевый соус и сахар. В другую слейте маринад, процедив, чтобы не осталось кусочков имбиря и чеснока.



Выливаем маринад и соевый соус на сковороду и увариваем на среднем огне, пока количество смеси не уменьшится вдвое. Можно выпарить до совсем густого состояния, но я до такого доводит не стала. Регулируйте густоту на свой вкус. Можно добавить для вкуса 1/2 ч.л. бальзамического уксуса, если есть.



Когда соус увариться до нужной вам густоты, выкладываем в него голени и, переворачивая их несколько раз, прогреваем на среднем огне. Нужно, чтобы соус обволакивал все голени, так он сделает их красивыми и сочными.



Выкладываем их на тарелку. Гарнир можно использовать любой, у нас была припущенная зеленая фасоль, которую я сложила кучкой, а на нее выложила голени внахлест.



Вокруг поливаем соусом.



Мой соус растекся, потому что мы не любим густые соусы, а так все на ваше усмотрение.



Приятного аппетита!


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Комментарии: 6

 **Ольга** # 07:27 28.12.2015

А можно использовать молотый имбирь?

>  **Анна Нечаева** # 07:37 28.12.2015
>
> Думаю, можно и с молотым. Главное, не переборщить, а то мясо будет горчить

 **Ольга** # 07:50 28.12.2015

Пол чайной достаточно будет, как вы думаете? Это на 6 голень. ...

>  **Анна Нечаева** # 08:49 28.12.2015
>
> Думаю, в самый раз))

 **Анастасия** # 10:18 29.01.2016

Обязательно использовать жидкий мед?

>  **Анна Нечаева** # 14:14 29.01.2016
>
> Не обязательно. Если у вас не жидкий мед, то его нужно немного подогреть на водяной бане до жидкого состояния