

# Начинений фазан

**Начинений фазан дивовижно смачна страва, яку подають гостям в особливо урочистих випадках. І виглядає вона на столі просто чудово.**

**Дієтичне м'ясо птиці займає особливе місце в раціоні харчування, проте, доволі часто, ми обмежуємося такими пернатими на нашому столі як курка, качка, рідше гуска або індик. Любителі полювання додають до цього списку ще й фазана.**

*Фазан дуже красивий, великий птах, який мешкає в лісах серед чагарників, але через браконьєрство, стає дедалі важче вполювати цього красеня.*

*М'ясо фазана таки заслуженою користується популярністю, адже воно дієтичне і легко засвоюється в людському організмі.*

*Якщо вірити деяким історикам, то людство про фазанів знало ще чотири тисячі років тому. Дослідники стародавніх манускриптів стверджують, що про страву з фазана згадано ще за століття до облоги Трої. В ті давні часи люди знали, що м'ясо фазана є дуже корисним, а подекуди навіть приписували йому лікувальні властивості.*

*Сьогодні ж страви з фазана здебільшого зустрічаються в грузинській, арабській та європейській кухнях. Правда тепер для розведення цієї птиці будують спеціальні ферми, саме звідти і потрапляє м'ясо фазана на стіл до споживача.*

*В Європі м'ясо фазана користується великою популярністю. Практично в будь-якому великому ресторані європейської кухні завжди можна замовити страву з м'яса цієї птиці.*

*У супермаркетах тушки фазана продаються зазвичай вже у випотрошеному вигляді. Для підтвердження автентичності та щоб відрізнити самців від самок, залишають лише чубчик і пір'я на хвості. Хоч м'ясо фазана і вважається делікатесним, високо цінується серед гурманів у всьому світі та всі досвідчені кухарі стверджують, що соковите, я все ж для певності покращення смаку вирішила його замаринувати. І не помилилася – фазан вийшов неперевершений.*

- 
- 2 тушки фазана

#### **Для маринаду:**

- 1 велика морква
- 2 цибулі
- 4 лаврових листки
- 4 ягоди ялівцю
- 4 роздавлені горошини духмяного перцю
- 4 гвоздики
- 2 стебла петрушки
- 2 великі роздавлені зубчики часнику
- 500 мл білого сухого вина
- 50 мл олії
- 50 мл яблучного оцту

#### **Для начинки:**

- 2 великі білі булочки або 4 скибки хліба
- 250 мл молока
- 1 цибулина
- 10 гр вершкового масла
- 2 печінки фазана чи курки
- 20 гр сушених білих грибів, попередньо замочених
- 2 білки
- 1 ціле яйце
- сіль, перець
- 200 гр бекону скибками

#### **Для обсмажування:**

- 2 столові ложки олії
- 10 гр масла

Птицю почистити, видалити пух і пір'я, вийняти усі нутроці, ретельно промити та обсушити. Потім добре натерти сіллю та перцем з усіх боків. Почистити овочі для маринаду, нарізати товстими шматками та разом із

фазанами помістити у велику миску. Додати усі спеції, розчавлений лезом ножа часник, пошматовану петрушку та залити вином, олією й оцтом, долити води якщо рідина не покриває птицю цілковито. Усе гарно перемішати, овочі трішки ввіпхнути в середину тушки. Накрити кришкою та залишити маринуватися на ніч у холоді.

Замочити у воді білі сушені гриби.

Наступного дня вийняти тушки птиці із маринаду та поставити їх на друшляк стекти.

Нагріти духовку до 180 С.

Тим часом приготувати начинку. Замочити хліб у молоці на 10 хв. Цибулю обчистити, дрібно посікти та потушувати на маслі 2-3 хв. Гриби промити, відтиснути від води та дрібно посікти, додати до цибулі та ще кілька хвилин обсмажувати на малому вогні. Печінку промити та дрібно нарізати видаляючи плівки, додати до сковорідки з цибулею і грибами, легко обсмажити, поперчити і посолити. Охолодити.

Намочені булочки чи хліб відтиснути від молока та покласти у середню миску. Додати підсмажену цибулю з грибами та печінкою, ціле яйце і добре перемішати. Збити міксером два білки і з'єднати з начинкою, легко вимішуючи. Приправити ще до смаку сіллю та перцем.

Начинити приготованою начинкою тушки птиць та защепити кухонними шпильками чи зашити ниткою отвори.

Обкласти тушки фазана скибками бекону та обв'язати товстою ниткою, щоб при обсмажуванні бекон добре тримався.

Нагріти велику каструлю-жаровню на великому вогні із 2 ложками олії і 10 гр вершкового масла. Обсмажити туші фазана із усіх боків. До каструлі додати всі овочі із маринаду, також трішки обсмажити їх, та долити увесь маринад. Довести до кипіння, накрити кришкою та поставити у попередньо нагріту духовку і тушувати годину.

Опісля зняти кришку і ще запікати протягом години-півтори. За допомогою шпательки перевірити чи м'ясо уже доволі м'яке. Якщо м'ясо уже готове, вийняти птицю на робочу дошку, легко зняти нитку, бекон та шпильки.

Розрізати кожну тушку спочатку навпіл, обережно, щоб не розвалити запечену начинку, а потім ще раз навпіл. Начинку вийняти і нарізати скибками та викласти збоку м'яса птиці. Можна зробити менші порції, акуратно відділити грудку від кісток і нарізати тонкими скибками, теж розділити навпіл ноги.

Із залишеного відвару, бекону та овочів зробити соус. Зняти жир із рідини за допомогою ложки та решту перетерти блендером. Помістити у невелику каструлю та загустити його ложкою крохмалю, розпустивши його у половині склянки холодного відвару. Довести до кипіння та скуштувати на смак.

Начинених фазанів подавати із різними відвареними овочами, картопляним пюре, запеченою картоплею, тушкованою червоною капустою, тушкованою кислою капустою, відвареною брюссельською капустою.

































