

Цесарка запечена

Осінь - сезон дичини та рідкісної птиці. Цесарка дієтична птиця, яка у давнину була стравою вельмож. Коли вперше приготувала та скуштувала її розумію, чому саме цю птицю так полюбляла знать. Смак страви ніжний, величний, соковито-шовковистий. Отож, рекомендую урізноманітнити наш щоденний раціон і поласувати новим витонченим смаком.

М'ясо цесарок наповнене добрими поживними та смаковими якостями, на думку багатьох експертів, воно є кращим з-поміж м'яса інших видів дикої птиці. Не дивно, що перше місце поціновувачів такої птиці, а радше вишуканих страв з неї належить гурманам високої кухні – французам. Недарма цесарок у минулому називали «царськими птахами», їхнє м'ясо за смаком більше схоже на дичину: рябчиків, куріпок, аніж на індичину і курятину. Воно виділяється й іншими якостями, наприклад, у ньому менше холестерину, більше вітамінів групи B і ненасичених жирних кислот.

За переказами цесарки до Європи потрапили ще до нової ери з африканської держави Нумідії, проте, через певні причин загинули. І лише у 15 столітті західноафриканська дика цесарка була знову завезена з Гвінеї в Європу португальцями й одомашнена. В Україну цесарки потрапили лише у XVIII столітті як декоративні птахи. З плином часу їх почали розводити на птахофабриках як птицю з дієтичним м'ясом для широкого загалу споживачів. На даний час цесарки все частіше зустрічаються у приватних господарствах як свійська птиця.

Смак м'яса цесарки розкривається при правильній техніці приготування та при правильно підібраних інгредієнтах.

Тож існує декілька **порад з приготування** смачної та поживної страви:

Щоб тушка цесарки стала ще ніжнішою, рекомендують запікати її з беконом або іншими жирними продуктами.

Також рекомендують м'ясо на деякий час замаринувати, у нашому рецепті для маринування ми використовуємо такі інгредієнти: гірчиця, лимон та соєвий соус.

Найважливіше – готувати цесарку необхідно довше аніж курку.

Здебільшого кулінари надають перевагу смаженим стравам. Але цесарку також можна запікати, тушкувати й варити.

Як вибрати й зберігати м'ясо цесарки:

- Рекомендовано звертати увагу на вік цесарки.
 - Найбільш дієтичними й корисними є тушки 3-місячних птахів.
 - М'ясо птиці має бути без синців та плям.
 - Якісний продукт не має сторонніх чи неприємних запахів.
 - Колір тушки – синюватий, дещо темніший аніж у курки.
 - Рекомендовано в магазині купувати тушку цесарки в спеціальному пакуванні.
 - В охолодженому вигляді м'ясо зберігається не більше двох діб.
 - Заморожена тушка зберігає корисні властивості й свіжість 3-4 місяці.
-

- 1 тушка цесарки (1 200 г)
- 2 столові ложки діжонської гірчиці
- 1 столові ложки соєвого соусу
- 1 столова ложка меду
- 20 г вершкового масла
- сік з половини лимона
- сіль перець

Тушку птиці вимити, зачистити й витерти.

Для цієї страви необхідно з тушки птиці видалити хребет і розкласти її, як у кулінарії називають, у формі «метелика». Отже, необхідно розрізати тушку по довжині хребта з одного і другого боку. Розкриту тушку покласти у глибоке деко встелене пергаментом, трішки придавити, крила і лапки підправити під м'якість.

Змастити цесарку з обох боків усіма інгредієнтами окрім масла. Масло, нарізати малими шматками й покласти під птицю та зверху неї. Накрити птицю іншим шматком пергаменту, це збереже соковитість м'яса, поставити у попередньо нагріту духовку на 200 С.

Як тільки птиця почне запікатися зменшити температуру на 180 С і запікати 1 год. Опісля вийняти деко, перевірити чи птиця не підгоряє, полити м'ясо утвореним соусом і готувати ще 30 хв при температурі 150 С.

Якщо тушка до того часу ще не зарум'янилась тоді на останньому етапі запікання зняти папір. У моєму випадку тушка увесь час була під пергаментом і все ж зарум'янилась

Після приготування готову цесарку необхідно перекласти цілою на таріль і подавати до столу з різноманітними сезонними овочами, ось наприклад тушкована кольрабі та соусом на Ваш смак. Для своєї страви я обрала кисло-солодкий із журавлини.





