

Как выбрать куриное филе

Филе курицы считается одним из самых диетических и легких продуктов. Сейчас трудно выбрать действительно качественное мясо курицы. И все же, некоторые советы вам помогут. Диетическое мясо курицы содержит немного соединительных волокон и жира. Только рыба превышает куриное филе по содержанию фосфора. В курице много калия, поэтому диетологи советуют употреблять ее людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Экстрактивные вещества при варке курицы попадают в бульон, благодаря этому куриный бульон стимулирует пищеварение и работу нервной системы, улучшает аппетит. Но людям с повышенной кислотностью или с язвенной болезнью не рекомендуется употреблять в пищу куриный бульон. Если мясо курицы содержит антибиотики, они обязательно попа-

дут в бульон. Чтобы обезопасить себя, можно использовать в пищу второй бульон. Куриные грудки варят 40-45 минут, они отлично сочетаются с зелеными овощами.

Храниться куриное филе должно в специальных холодильных витринах не более 5 суток. Свежие грудки должны иметь сухую поверхность, а цвет их должен быть равномерно бледно-розовый. Обратите внимание, что филе не должно иметь повреждений, кровоподтеков и разрывов, края у грудок должны быть ровными.

Если филе слишком большое, то знайте, что часто для увеличения массы его обрабатывают рассолом.

Имейте все это в виду при покупке куриного филе!

Джерело: ptichki.net