

Κοτόπουλο: tips και πληροφορίες που θέλεις να μάθεις



Το κοτόπουλο είναι από τα πιο άπαχα κρέατα που μπορείς να επιλέξεις. Είναι ιδανικό για δίαιτα και δεν είναι καθόλου “βαρύ” στη γεύση. Το συγκεκριμένο λευκό κρέας είναι αυτό που προτιμούν να καταναλώνουν οι περισσότεροι ακόμη και αν δεν αγαπούν ιδιαίτερα το κρέας μιας και είναι από τα πιο ήπια σε γεύση κρέατα. Σήμερα θα μάθουμε μερικά πράγματα για το λευκό κρέας του κοτόπουλου που συνοδεύει τέλεια τις πατάτες στο Κυριακάτικο τραπέζι μας και κάνει μικρούς και μεγάλους να λιγουρεύονται λίγο παραπάνω.

INFO:

- Απέφυγε να φας ένα κοτόπουλο αν το κρέας του δεν είναι σφριγηλό και σκληρό, αν μυρίζει άσχημα και αν τα κόκαλα γύρω από το κρέας έχουν σκουρότερο χρώμα.
- Όταν πάνεις ωμό το κοτόπουλο φρόντισε να φοράς γάντια ή να έχεις πλύνει σχολαστικά τα χέρια σου αλλά και τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις.
- Το κοτόπουλο διατηρείται 3 μέρες στο ψυγείο και 1 μήνα στην κατάψυξη.
- Όταν έχεις το κοτόπουλο στο ψυγείο μην το βάζεις σε μεμβράνη αλλά σε ένα γυάλινο μπολ, σκεπασμένο με ένα πιάτο. Μην χρησιμοποιήσεις πλαστικό μπολ.
- Το κοτόπουλο δε θα πρέπει να παραμείνει σε θερμοκρασία δωματίου, ή πιο συγκεκριμένα σε θερμοκρασίες μεταξύ 4 και 60oC για περισσότερο από μια ώρα.
- Η κατάψυξη δεν σκοτώνει τα μικρόβια του κοτόπουλου, για να σκοτωθούν χρειάζεται σωστό

ψήσιμο.

- Μην ξεχάσεις να πλύνεις καλά όλα τα σκεύη (μπολ, μαχαίρια, επιφάνιες κοπής) που χρησιμοποιήθηκαν για το νωπό κοτόπουλο.



Κάποια πράγματα για το μαρινάρισμα του κοτόπουλου:

- Αν η μαρινάδα περιέχει κάποιο όξινο συστατικό (όπως πχ. κόκκινο κρασί ή ξύδι) θα διασπάσει τις ανθεκτικές πρωτεΐνες στο κρέας και θα το κάνει πιο τρυφερό.
- Το μαρινάρισμα με όξινα συστατικά δε θα πρέπει να ξεπερνάει τη μια ώρα για να μην υπερισχύσει η γεύση του από αυτή του κοτόπουλου.
- Με το μαρινάρισμα αποφύγουμε το στέγνωμα του κρέατος αλλά και προσθέσουμε ένα γευστικό τόνο μπαχαρικών στο τελικό πιάτο.

Συνταγές και άλλα post με κοτόπουλο

[Κοτοσαλάτα με γιαουρτι](#)

[Μακαρονάδα του Καίσαρα](#)

[Caesar Burger](#)

[Caesars Sandwich](#)

[Caesars Salad](#)

[Κοτόπουλο με Corn Flakes και Μέλι](#)

[Κλάμπ σάντουιτς με κοτόπουλο](#)

[Το πολυχρηστικό Κοτόπουλο](#)

[Στραπατσάδα με κοτόπουλο](#)

[Κοτόπουλο σουβλάκι με μπέικον, λιαστές ντομάτες και κασέρι](#)

[Σάντουιτς με κοτόπουλο](#)
