

### Состав:

1 кг куриных ножек, бедер

3 – 3,5 л воды (x 2)

1 крупная морковь

1 крупная луковица репчатого лука

2-3 стебля сельдерея

5-6 стеблей петрушки

3-4 лавровых листа

5-8 горошин черного перца

соль

### Рецепт куриного бульона:

Куриные ножки и бедра промыть (как правило, рекомендуется снять кожицу), поместить в кастрюлю с водой и готовить в течение 5 минут. Затем слить воду, в которой они варились, залить новую, снова закипятить, снять образовавшуюся пену и уменьшить огонь.

Лук и морковь очистить, промыть и поместить в кастрюлю с куриными ножками. Лук лучше не резать, а морковь можно порезать на несколько частей. Стебли сельдерея и петрушки промыть, разрезать на несколько частей и добавить в кастрюлю. Сюда же добавить 3-4 лавровых листа и черный перец. Готовить бульон на малом огне в течение 40-60 минут. После чего удалить из него курицу и овощи. Бульон процедить и перелить в другую кастрюлю.

Приятного аппетита!

---

Свое название бульон получил от французского глагола bouillir, что означает кипятить. По сути, бульон – это жидкий навар из мяса, птицы, рыбы или овощей.

Бульон подают к столу, как в качестве самостоятельного блюда (в этом случае в него добавляют отварное куриное яйцо, макароны, зелень и проч.), так и используют для приготовления множества различных блюд: супов, соусов, рагу, ризотто и проч.

Бульоны показаны к применению при различных заболеваниях, начиная от простуды и заканчивая заболеваниями органов пищеварительной системы. Правда, в ряде случаев, особенно когда речь идет о питании детей, рекомендуется делать бульон не очень жирным и наваристым, для этого с курицы рекомендуется снимать кожу, а после закипания воды ее желательно сменить 1-2 раза.