

Состав:

(на 2 порции)

8-10 ножек голубей мясной породы

соль

черный молотый перец

Рецепт жареных ножек голубя:

Голубиные ножки промыть, немного обсушить и выложить на сковороду с предварительно разогретым растительным маслом (предпочтительно использовать оливковое масло). Обжаривать ножки следует по 3-4 минуты с каждой стороны. В процессе обжаривания голубиные ножки посолить и посыпать черным молотым перцем.

Подавать к столу можно с бальзамическим соусом из мадеры (не путать с бальзамическим уксусом). В качестве гарнира прекрасно подходит рис или приготовленные на пару овощи.

Приятного аппетита!

Полезная информация:

Голубиное мясо традиционно считается французским деликатесом. Но не всех голубей можно употреблять в пищу. Для приготовления следует использовать голубей специальных мясных пород (Белый Миртис, Штрассер, Кинг, Тексан и др.). Их разводят на специализированных фермах Франции, США и Китая. В последнее время голубиные фермы стали появляться и в России.

К сожалению, на сегодняшний день голуби мясных пород на российском рынке - это редкость, своеобразная экзотика. Хотя уже сейчас таких голубей можно найти в некоторых крупных столичных супермаркетах. Продаются голуби поштучно. В среднем тушка голубя весит 350 - 450 г.

Голубиное мясо сладковатое, сочное, с тонкими волокнами и большим содержанием легкоусваиваемых белков. Мясо голубя относится к категории диетических, оно очень нежное, питательное и имеет превосходные вкусовые качества.