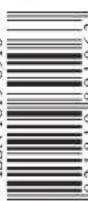


Рецепты • Напитки • Сервировка • Техника для кухни • Продукты • Рестораны

кушать подано!

№5 (74)
'2013

0,5 >
ISSN 1819-8910

4821819891063

65

РЕЦЕПТОВ

Шашлык из ягненка

Нежный вкус баранины невозможно спутать ни с каким другим мясом. Оставьте мариноваться мясо молодого барашка на ночь в луке и лимонном соке, добавив специи, у будьте уверены, что у вас получится отменный шашлык!

ШАШЛЫЧОК!

Свекольные супы · Морской обед · Смузи · Ягодные десерты
Рецепты грузинской кухни · Интересные блюда из картофеля

Пюре с лисичками

Лисички никогда не бывают червивыми, а значит, собирать их может даже начинающий грибник!



Лисички появляются ранним летом и радуют глаз (а потом и вкус) до поздней осени. В них всего 19 ккал – на радость стройняшкам и худеющим!

На 4 порции:

- 0,5 кг лисичек
- 1 луковица
- 1 кг картофеля
- сливочное масло
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для жарения

1 Лисички промойте, отварите в подсоленной воде до готовности.

2 Картошку вымойте, очистите, сварите и разомните, чтобы получилось пышное пюре. Добавьте сливочное масло, посолите.

3 Лук мелко нарежьте. Лисички поджарьте с луком на растительном масле до золотистого цвета, посолите, поперчите.

4 Подавайте готовое картофельное пюре с жареными лисичками, посыпав рубленой зеленью.

35
минут

392
ккал

4
порции

Картофель с моцареллой

Те, кто не видят никакого толку в салате «Капрезе» (помидоры с моцареллой), наверняка оценят горячую модернизацию холодной закуски с дополнительным ингредиентом.

Моцареллу относят к низкокалорийным сырам. Еще бы — в ней всего 250 ккал на 100 г!



На 4 порции:

- 600 г картофеля
- 300 г моцареллы
- 500 г помидоров
- 0,5 ч.л. укропа
- 1 зубчик чеснока
- 4 яйца
- 0,5 стакана молока
- соль, перец по вкусу

1 Картофель отварите и очистите.

2 Помидоры и картофель нарежьте кружочками толщиной не менее 5 мм, моцареллу нарежьте пластинками, тоже по 5 мм. Чеснок мелко порубите. Взбейте яйца с молоком, добавьте чеснок, приправьте солью и перцем.

3 Уложите картофель в форму по принципу черепицы, чередуя с помидорами и сыром. Сверху вылейте яично-молочную смесь. Готовьте в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут.

4 Подавайте, украсив базиликом.

60
минут

258
ккал

4
порции

Салат с перцем и зеленью

Употребление блюд из пшеничной крупы улучшает деятельность мозга и сердечно-сосудистой системы, нормализует пищеварение и уровень холестерина.

На 2 порции:

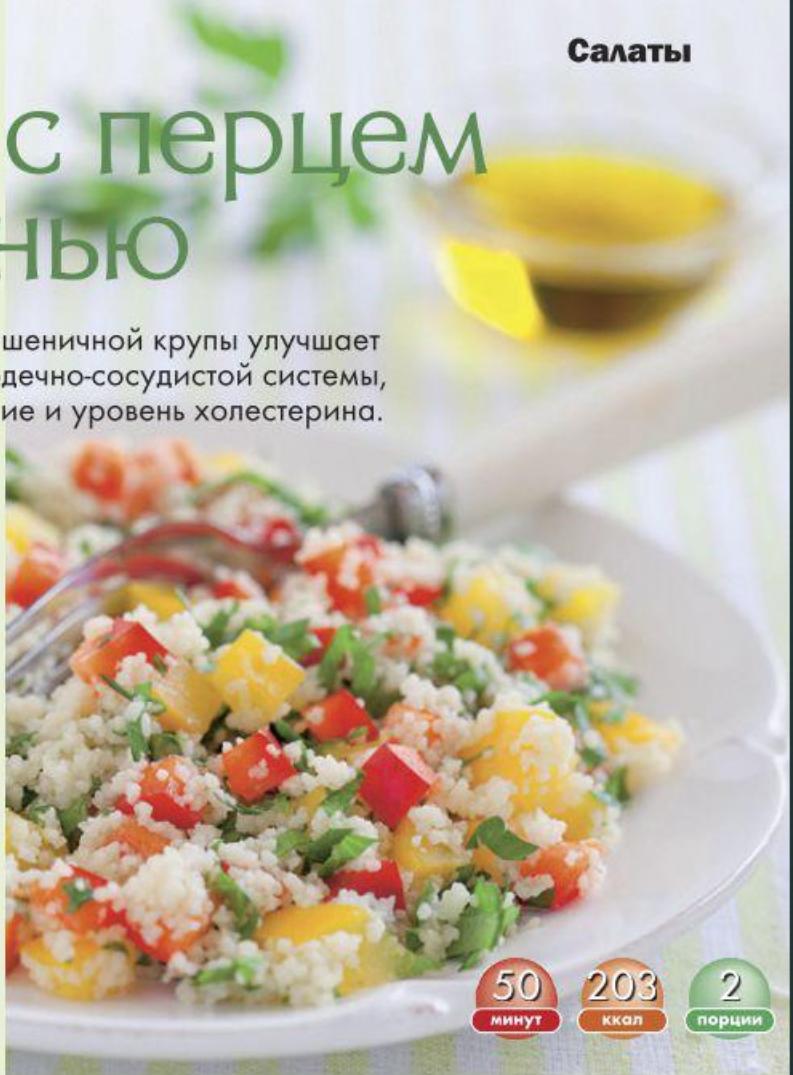
- 1 стакан пшеничной крупы ТМ «Жменька»
- 2 стакана воды
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 желтого болгарского перца
- 1/2 красного болгарского перца
- 1 небольшой пучок петрушки
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1 ч.л. лимонного сока
- 30 г оливкового масла
- соль, перец

1 Крупу промойте, залейте водой, варите в течение 20 минут.

Дайте ей дойти в заранее разогретой духовке еще минут 30.

Лук нарежьте кубиками, чеснок и петрушку порубите, перец нарежьте небольшими кубиками.

2 В сковороде разогрейте немного оливкового масла. Обжарьте в нем лук, чеснок и перец в течение 5 минут. Затем добавьте томатную пасту и петрушку. Тушите еще пару минут.



50

минут

203

ккал

2

порции

3 Выложите к овощам готовую кашу, добавьте лимонный сок, оливковое масло, посолите, поперчите

и хорошо перемешайте. Салат готов! Его можно подавать как теплым, так и холодным.



Каша, приготовленная из пшеничной крупы ТМ «Жменька», всегда рассыпчатая и вкусная. Она имеет натуральный аромат пшеницы благодаря особым сортам зерна и бережной технологии производства.