



Полезное меню

Завтрак

Каша пшенная молочная с тыквой

Ингредиенты :

Пшено - 1 стакан (200 гр)

Вода - 2 стакана (по 200 мл)

Молоко - 2-3 стакана (по 200мл)

Соль - на кончике ч.л

Сахар - 1-2 столовые ложки (можно по вкусу)

Тертая или резаная тыква. Объем произвольный.

Пшено очень хорошо впитывает в себя жидкость и каши получается достаточно много (5-6 порций),

поэтому все можно брать в 2 раза меньше по объему, чтобы не оставалось...

Пшено перебрать, промыть в холодной воде. В кастрюлю налить произвольное количество воды (так чтобы можно было поварить немного и слить). Довести до кипения и высыпать туда пшено.

Поварить минуты 3-4 и воду слить. Это нужно для того, чтобы ушла лишняя горечь.

Залить обратно пшено 2 стаканами кипятка. Добавить соль и сахар. Довести до кипения.

Накрыть крышкой и поварить минут 10, до тех пор, пока вода не оголит крупу.

Выложить в крупу тыкву и все перемешать. Можно добавить еще пол. стакана воды, если чувствуете, что воды совсем не осталось и кашка уже пристает ко дну. Закрывать крышкой и потомить несколько минут.

Затем вылить горячее молоко в кашу - сначала 2 стакана. Перемешать и, накрыв крышку, оставить томиться на несильном огне, периодически заглядывая, - помешивать, дабы кашка не оседала.

Минут через 10-15 каша готова. Надо пробовать. Зернышки не должны быть крепкими. Каша должна таять во рту. Если густота устраивает, то можно оставить и так. Можно долить еще молока до нужной густоты.



Ингредиенты:

рыбка 1 кг. (сёмга, треска, карп)
овощи: (морковь, репчатый лук, лаврушка, чёрный перец горошком, чеснок пару долек, зеленушка (петрушка), стебельки петрушки (для бульона)
картофель 500гр.



Варим бульон. В кастрюлю кладём рыбные части, лаврушку, 1/2 часть моркови, реп.лук, стебельки петрушки, перец горошком и наливаем холодную воду, покрывая рыбный набор и овощи на 2-3 см. Сначала на большой огонь, как только закипит, убавляем огонь на минимум, закрываем плотно крышку и варим минут 30-40, снимая периодически пену.

Как только бульон сварился, всё содержимое в бульоне (части рыб и овощи) выкидываем, а бульон процеживаем.

Процеженный бульон, опять ставим на огонь, дадим закипеть...и бросаем туда рыбу (2 часть), картофель, морковь, чеснок, белую часть зелёного лука убавляем огонь и варим до готовности рыбы, и овощей (минут 15) и наконец то солим (по вкусу).

Всю зелень (петрушка и зелёный лук) проварить пол минутки, выключить плиту, кастрюлю накрыть крышкой и дать настояться ухе с пол часика.

"уха" готова!!!!

▣ Салат из свеклы

Ингредиенты:

1 средняя свекла
50-60 гр козьего сыра
10-20 гр любых орешков
соль
оливковое масло
бальзамический уксус
базилик



Варёную ,очищенную свеклу режем кубиками. Такими же кубиками козий сыр.

Орешки обжариваем на сковороде до румяности.

Теперь заливка: Бальзамик уварить на очень медленном огне до густоты(3 мин буквально)и остудите.

Добавьте оливковое масло ,соль, базилик ...

Аккуратно перемешиваем и заливаем заливкой, посыпаем орешками и наслаждаемся!

□ Запеканка с куриным филе, овощами и картофельным пюре

Ингредиенты:

300 г куриного филе (или свинины, говядины)

300 г баклажанов

300 г болгарского перца

150 г лука

100 г моркови

500 г картофеля

2 ст.л. сливочного масла

50 мл молока

100 г сыра (твердого или полутвердого)

Соль, перец, растительное масло



www.SAY7.info

Баклажаны нарезать кубиками. Если баклажаны горькие, их надо посыпать солью, оставить на 30 минут, затем промыть в холодной воде. Лук мелко покрошить. Морковь натереть на средней терке. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Филе нарезать небольшими кусочками. На растительном масле обжарить лук. Добавить морковь, немного обжарить. Добавить филе, жарить 5 минут. Добавить перец. Следом добавить баклажаны, посолить, поперчить, жарить 10 минут. В картофель добавить масло и молоко, посолить, потолочь. Сыр натереть на средней терке. В форму для запекания выложить мясо с овощами, разровнять. На мясо с овощами выложить картофельное пюре, разровнять. Посыпать сыром.

Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 20–25 минут.

▣ Яблоко запечённое

Ингредиенты:

1. Твёрдое яблоко;
2. Грецкие орехи; кокосовая стружка
3. Малина; или малиновое варенье
4. Изюм; бананы, творог (каждый может свою начинку придумать)
5. Мёд., или сахарная пудра



Режем на крупные части грецкие орехи, малину разрезаем пополам, добавляем к ним предварительно замоченный изюм.

Вырезаем у яблока дно и сердцевину. Ложкой извлекаем часть мякоти яблока. Наполняем яблоко полученной массой из малины, орехов и изюма, взбив ее в блендере.

Ставим его на противень, поливаем сверху мёдом. Помещаем яблоко в духовую печь. Готовим при температуре 180 градусов 15 минут.

Пока яблоко готовится, подготовим присыпку. Для этого измельчим сахар в пудру, можно с маком.

Выкладываем на тарелку, сверху запечённое яблоко, поливаем его сиропом, который образовался во время запекания. и присыпкой Приятного аппетита.

□ Ленивые вареники

Ингредиенты:

500 г творога (5–9%)

3 яйца

100 г сахара

1 ч.л. ванильного сахара

50 г сливочного масла

3 ст.л. манки

200 г муки

Масло растереть с сахаром и ванильным сахаром.
Добавить яйца, перемешать. Добавить манку.
Добавить творог, перемешать.
Добавить муку, замесить тесто.
Тесто раскатать в жгутики.
Нарезать на небольшие кусочки.
В кастрюлю налить воду (воду можно немного подсолить).
Довести до кипения.
В кипящую воду положить вареники.
После того, как они всплывут, варить около 3–5 минут.
Готовые вареники вынуть при помощи шумовки.

