

МО «Верхнетоемский муниципальный район»



Busycows (Бизикаус)

Задание «Гастрономическая рулетка»

Крутя волчок, нашей команде выпал ингредиент «Мясо ПТИЦЫ»



Задание «Гастрономическая рулетка»

Согласно девиза нашей семьи, мы делаем всё сообща, помогая друг другу. Поэтому каждый член семьи приготовил свое блюдо по выбору из мяса птицы. Мы решили показать вам наш простой ужин, приготовленные нами блюда могут быть на нашем столе ежедневно.



Блюдо №1. Плов с курицей.

Ингредиенты:

1. Куриное мясо – 500 г.
2. Репчатый лук – 5 шт.
3. Морковь – 3 шт.
4. Пропаренный рис – 500 г. (столько же, сколько мяса)
5. Гранат – 100 г.
6. Курага – по вкусу
7. Консервированная кукуруза – 50 г.
8. Масло растительное – 300 г.
9. Специи по вкусу



Блюдо №1. Плов с курицей.

В масло, разогретое в казане, добавляем нарезанный кольцами лук. Затем нарезанную морковь, всё обжариваем и закладываем нарезанное брусочками мясо. Через 10 минут посыпаем специями. Спустя 15 минут добавляем заранее замоченный рис и закрываем крышкой снова на 15 минут. Снимаем с плиты по истечении времени, добавляем курагу, кукурузу и



Блюдо №2. Куриные голени в мешочке.

Ингредиенты:

1. Куриные голени – 7 шт.
2. Грибы шампиньоны – 300 г.
3. Репчатый лук – 2 шт.
4. Картофель – 6 шт.
5. Тесто слоеное – 400 г.
6. Сыр косичка – 100 г.



Блюдо №2. Куриные голени в мешочке.

Куриные голени маринуем в специях, через 15 минут укладываем в рукав для запекания и ставим в духовку на 180 градусов до приготовления.

Мелко нарезанный репчатый лук обжариваем, затем добавляем шампиньоны и тушим до выкипания воды. Отвариваем картофель и делаем пюре. Соединяем всё вместе (лук, грибы и пюре). Берем слоенное тесто раскатываем и нарезаем на 7 квадратов, выкладываем начинку на каждый квадрат, на нее голень и собираем вокруг тесто подвязывая сыром. Ставим в духовку на 180 гр. до приготовления (30 минут).



Блюдо №3. Лаваш с курицей и овощами.

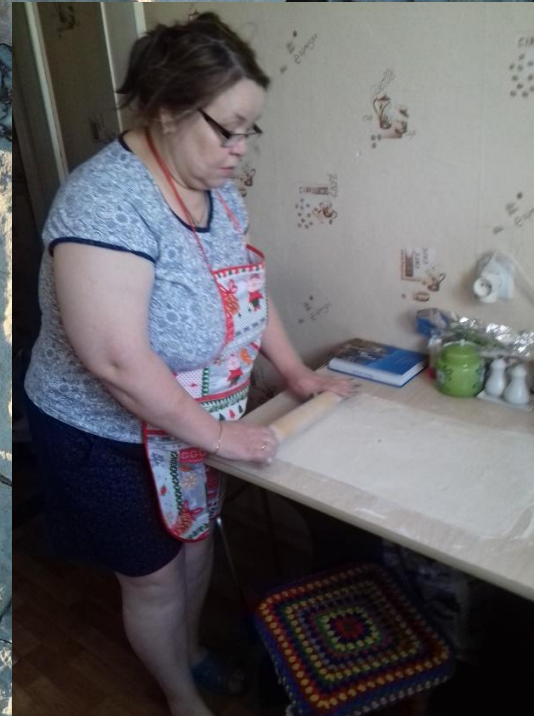
Ингредиенты:

1. Лаваш – 1 шт.
2. Куриное мясо – 400 г.
3. Сладкий перец – 1 шт.
4. Майонез – 200 г.



Блюдо №3. Лаваш с курицей и овощами.

Отваренное мясо и сладкий перец мелко нарезаем, смешиваем, добавляем майонез и раскладываем на лист лаваша. Заворачиваем в рулет и пищевую пленку, убираем в холодильник на 2 часа. Затем нарезаем и украшаем.



Блюдо №4. Фитнес запеканка.

Ингредиенты:

1. Капуста брокколи – 1 вилок
2. Капуста цветная – 1 вилок
3. Куриный фарш – 450 гр.
4. Яйцо – 3 шт.
5. Твердый сыр 150 гр.



Блюдо №4. Фитнес запеканка.

Нарезаем промытую капусту и выкладываем на дно формы.

Посыпаем сыром и покрываем куриным фаршем.

Заливаем слегка взбитыми яйцами и снова посыпаем сыром.

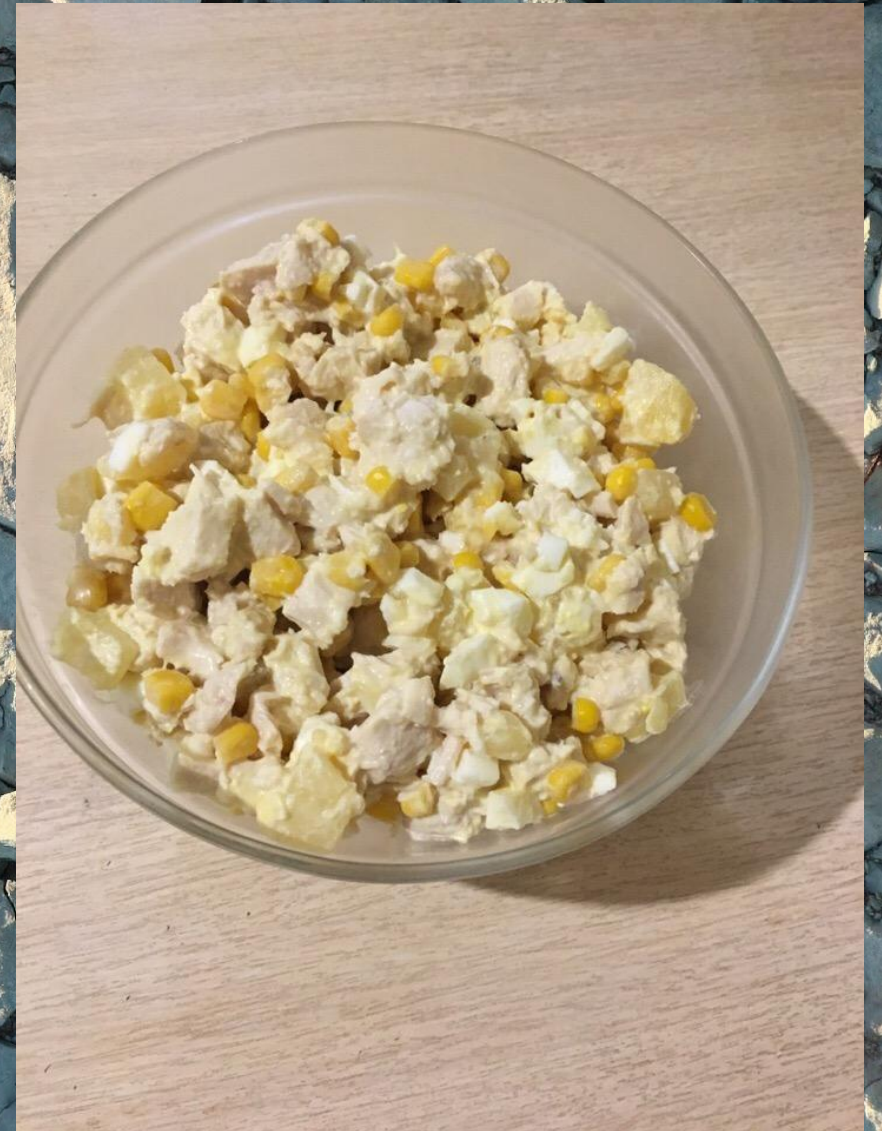
Ставим в духовку на 180 гр. до приготовления (35 минут).



Блюдо №5. Салат «Куриный с ананасами»

Ингредиенты:

1. Куриное филе – 400 г
2. Консервированные ананасы – 1 банка
3. Яйца – 5 шт.
4. Консервированная кукуруза – 1 банка
5. Майонез – 250 гр.
6. Сыр и зелень – по желанию и вкусу.



Блюдо №5. Салат «Куриный с ананасами»

Куриное филе отвариваем и нарезаем брусочками.

Ананасы и отваренные яйца нарезаем на кубики.

Смешиваем все ингредиенты, добавляем кукурузу.

Заправляем майонезом.

Украшаем сыром и зеленью.



Блюдо №6. Куриные отбивные.

Василий не смог приехать в гости, поэтому подготовился заранее, приготовив куриные отбивные.



Наш помощник.

А Всеволод, в силу своего
возраста, помогал всем
понемногу и учился хитростям
приготовления наших блюд.



Семейный ужин.



Спасибо за внимание!