

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

Одни из самых быстрых и одновременно полезных салатов — зелёные, те, что готовятся с салатными миксами. Если вы любите креветки, предлагаю приготовить именно этот вариант, взяв для него уже отваренные и очищенные морепродукты.

Северные — это особый вид креветок, чьё нежное мясо в отварном виде остаётся сочным и вкусным, поэтому рекомендую выбирать для салата именно их, хотя, конечно, можно взять и любые другие. Креветки обычно продаются уже полностью готовые (их легко отличить по розовому цвету), поэтому в варке они не нуждаются, достаточно просто обдать их кипятком, чтобы «оживить» текстуру. Если креветки сырые (серые), отварите их в течение 2–3 минут, до розового цвета.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

Креветки	
северные очищенные	200 г
Микс салатный месклам	80 г
Помидоры черри	10 шт.
Лимон (только сок)	0,5 шт.
Оливковое масло	1 ст. ложка
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый.....	по вкусу



ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК



ХАРЧО



Классический рецепт харчо по-грузински — сытного, острого и ароматного. Этот суп по традиции готовится именно с говядиной, а не с бараниной. Характерную кислинку ему придаёт высушенное пюре из алычи под названием тклапи или более привычный для нас сливовый соус ткемали. Такая еда отлично согреет и поддержит силы в холодное время года.



ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ КЛАССИЧЕСКИЙ



Вкусный тыквенный суп из простых и доступных ингредиентов. В его составе нет мяса или птицы, при этом вкус довольно насыщенный, консистенция нежная, кремовая.

Можно готовить суп как из свежей тыквы в сезон, так и из замороженной в любое время года.

Если хотите придать тыквенному супу особую изысканность, добавьте в готовый несколько капель ароматного трюфельного масла.

Готовый суп можно посыпать крутонами вместо тыквенных семечек, сбрызнуть оливковым маслом вместо сливок и украсить микрозеленью вместо тимьяна.



КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ В ДУХОВКЕ

По этому рецепту у вас получатся сочные и более полезные, чем жареные, котлеты из индейки. Хотя, разумеется, если вы предпочитаете классические жареные котлеты, можете приготовить их на сковороде с рафинированным растительным маслом.

В фарш я добавила лук, но «по-хитрому», предварительно обжарив его. Так у котлет из нежного мяса птицы не будет неприятной сырой луковой ноты, а его сочность и сладость придадут приятный оттенок вкусу.

Также я рекомендую добавлять сливочное масло, потому что фарш из индейки гораздо менее жирный, чем из свинины или домашний (из говядины и свинины).



ГРЕЧЕСКАЯ МУСАКА



Мусака — традиционное греческое и кипрское блюдо, сытное и очень вкусное! Она идеально подойдёт для трапезы в холодное время года. С приготовлением придётся немного повозиться, зато результат порадует своим прекрасным вкусом всю семью.

Вместо фарша из говядины можно использовать не слишком жирный фарш из баранины.

По желанию можете добавить после слоя за жарки слой нарезанного и обжаренного на отдельной сковороде сладкого перца.

Если в соусе бешамель всё-таки есть комочки, можно перед сборкой мусаки дополнительно протереть его через сито.



СТЕЙК ЗУБАТКИ В ДУХОВКЕ



Самый простой и вкусный способ приготовить филе зубатки — это завернуть её в фольгу и запечь в духовке, потому что на сковороде она выделяет слишком много жидкости.

Предлагаю придать блюду средиземноморскую нотку, добавив к рыбе оливки, каперсы и помидоры. Так будет ещё вкуснее.



ИНГРЕДИЕНТЫ НА 6 ПОРЦИЙ

Зубатка	
пёстрая стейк	1 упаковка (800 г)
Помидоры черри	100 г
Оливки каламата без косточки	120 г
Оливки зелёные без косточки	120 г
Чеснок	2 зубчика
Каперсы	2 ст. ложки
Масло оливковое	3 ст. ложки
Орегано сушёное.....	щепотка
Соль	щепотка

ЦВЕТАЕВСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МАНКОЙ

Если в запеканку добавить не муку, а манную крупу, она будет достаточно плотной, чтобы держать форму, но при этом более лёгкой и нежной.

Грушу можно заменить яблоками, персиками или сливами, а можно просто вmeshать в творожное тесто изюм или чернослив.

По желанию сделайте запеканку ароматнее, добавив щепотку ванилина или несколько капель ванильной эссенции.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

Сахар	100 г
Яйцо куриное С0	2 шт.
Творог 9% жирности	400 г
Манная крупа	2 ст. ложки
Соль	щепотка
Масло сливочное (для смазывания формы)	10 г
Груша	1 шт.

