

АЭРОГРИЛЬ

СТОЛ № 5



Издательство АСТ
2026



ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ

Ингредиенты:

- Тыква (очищенная) — 500 г
- Чернослив без косточек — 50 г
- Изюм светлый — 50 г
- Масло сливочное — 20 г
- Мед (по желанию) — 1 ч. л.

Способ приготовления:

- 1** Тыкву очистить от кожуры и семечек и нарезать крупными кубиками (примерно 3х3 см) или дольками.
- 2** Чернослив и изюм тщательно промыть, залить горячей водой на 5–7 минут и обсушить.
- 3** Смазать форму для запекания сливочным маслом. Выложить тыкву, равномерно распределить между кусочками чернослив и изюм, полить чайной ложкой меда и разложить оставшееся масло тонкими пластинками.
- 4** Готовить в режиме «Запекание» при 180 °С в течение 30–40 минут до мягкости тыквы и карамелизации сока.
- 5** Подавать в теплом или остывшем виде как самостоятельное блюдо или десерт.



КАБАЧКИ-ЛОДОЧКИ С ТВОРОГОМ И УКРОПОМ

Ингредиенты:

- Кабачки (молодые) — 2 шт.
- Творог 5% — 150 г
- Яйцо — 1 шт.
- Укроп свежий — 1 пучок
- Соль — по вкусу (но в рамках суточной нормы)
- Сметана 10% (по желанию, в ограниченном количестве) — для подачи

Способ приготовления:

- 1** Кабачки вымыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Чайной ложкой удалить мякоть с семенами, оставляя стенки толщиной около 1 см.
- 2** Для начинки: творог протереть через сито, добавить яйцо, мелко рубленый укроп и соль. Перемешать до однородности.
- 3** Наполнить «лодочки» творожной массой и слегка утрамбовать.
- 4** Выложить кабачки в форму для запекания. Готовить в режиме «Запекание» при 180 °С в течение 20–25 минут до золотистого цвета и мягкости кабачков.
- 5** Подавать теплыми, при желании с нежирной сметаной.