

# ГИРОС

Порций: 4

Время приготовления: 1 час 30 минут



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Пита — 4 шт.
- ✓ Свинина или курица (филе) — 500 г
- ✓ Красный лук — 70 г
- ✓ Йогурт натуральный — 150 г
- ✓ Огурец — 1 шт.
- ✓ Помидор — 1 шт.
- ✓ Чеснок — 1–2 зубчика
- ✓ Оливковое масло — 30 г
- ✓ Соль, перец, паприка, тимьян — по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать мясо тонкими полосками. Выложить в кастрюлю, добавить масло, паприку, тимьян, соль и перец. Перемешать, накрыть и убрать в холодильник на 1 час.
2. Обжарить лук в масле, добавить подготовленное мясо и обжаривать 5–7 минут до золотистой корочки с двух сторон.
3. Приготовить соус: натереть огурец, смешать с йогуртом, чесноком и щепоткой соли.
4. Каждую питу надрезать с края и раскрыть. Смазать внутри соусом и выложить мясо. Добавить свежие овощи.

# БЕЛЬГИЙСКИЕ ВАФЛИ

Порций: 5

Время приготовления: 30 минут



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Мука пшеничная — 350 г
- ✓ Молоко 3,2% — 200 мл
- ✓ Яйцо — 2 шт.
- ✓ Сахар — 120 г
- ✓ Разрыхлитель — 1 ч. л.
- ✓ Сливочное масло 82,5% (растопленное) — 170 г
- ✓ Масло растительное — 1 ч.л.
- ✓ Ваниль — по желанию

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбить яйца с сахаром.
2. Добавить молоко, растопленное масло, муку, разрыхлитель и ваниль.
3. Тщательно перемешать
4. Разогреть вафельницу и смазать ее поверхность маслом.
5. Вылить тесто на поверхность вафельницы, накрыть крышкой и готовить 4–5 минут до золотистого цвета.
6. Подавать с ягодами, сиропом, вареньем или взбитыми сливками.

# ОНИГИРИ

Порций: 5

Время приготовления: 20 минут



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Рис для суши — 180 г
- ✓ Вода — 250 мл
- ✓ Консервированный тунец — 80 г
- ✓ Японский майонез — 20 г
- ✓ Соль — по вкусу
- ✓ Листья нори — 3–4 шт.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промыть рис холодной водой, затем залить его холодной водой и оставить на 30 минут. После переложить в сито и оставить на 15 минут, чтобы стекла лишняя вода.
2. Переложить рис в кастрюлю, залить свежей водой, накрыть крышкой и довести до кипения на среднем огне. После закипания убавить огонь до слабого и варить еще 10–15 минут. Готовый рис оставить под крышкой еще на 10 минут, затем перемешать и немного остудить.
3. Вилкой размять тунец и перемешать с майонезом.
4. Смоченными водой руками взять комочек риса, проделать в центре углубление, куда поместить начинку. Далее закрыть начинку рисом и придать ему форму треугольника.
5. Обернуть нижнюю сторону треугольника нори. Подавать с соевым соусом.

# БАБЛ ТИ

Порций: 2

Время приготовления: 30 минут



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для напитка:

- ✓ Черный или зеленый чай — 2 ч. л.
- ✓ Вода — 400 мл
- ✓ Молоко 3,2% — 100 мл
- ✓ Сахар или сироп — 2 ст. л.
- ✓ Лед — по вкусу

Для тапиоки:

- ✓ Тапиока — 100 г
- ✓ Сахар — 150 г
- ✓ Вода — 1 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вскипятить воду в кастрюле. Добавить сахар, размешать до полного растворения.
2. Всыпать шарики тапиоки. Варить на среднем огне 25 минут, постоянно помешивая, чтобы избежать слипания.
3. Снять кастрюлю с огня. Оставить шарики под крышкой на 15 минут для размягчения.
4. Откинуть на дуршлаг. Обдать холодной водой.
5. Заварить чай в горячей воде, остудить.
6. Добавить сахар или сироп в теплый чай, перемешать. Добавить молоко.
7. Выложить тапиоку в стаканы, залить чаем со льдом.

# ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА

Порций: 6

Время приготовления: 30 минут



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Крупный репчатый лук — 2 шт.
- ✓ Мука пшеничная — 300 г
- ✓ Яйца — 2 шт.
- ✓ Молоко 3,2% — 350 мл
- ✓ Панировочные сухари — 250 г
- ✓ Растительное масло — 1 л
- ✓ Соль, перец — по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистить лук, нарезать кружками по 1 см и разобрать на кольца — делать это нужно аккуратно, чтобы не повредить лук.
2. Смешать муку, разрыхлитель, соль. В полученной смеси обвалить лук.
3. Взбить яйца с молоком. Опустить обваленные в муке кольца в кляр.
4. В отдельной миске подготовить панировочные сухари, добавить специи по вкусу. Обвалить кольца в сухарях.
5. Разогреть масло во фритюрнице или кастрюле. Обжаривать кольца 2–3 минуты до равномерной золотистой корочки.
6. Готовые луковые кольца выложить на бумажное полотенце. По желанию приправить крупной солью, перцем и паприкой. Подавать с соусом.