

ЧЕК-ЛИСТ РЕЦЕПТОВ

ОМЛЕТ НА ПАРУ

01**Ингредиенты:**

Масло - 5 г, куриное яйцо - 2 штуки, соль по вкусу, молоко - 80 мл.

Приготовление:

Налить воду в пароварку (примерно треть от максимума) и поставить на огонь. Яйца разбить в глубокую миску и хорошо взбить до однородности. Добавить соль. Влить молоко и хорошо перемешать. Форму смазать сливочным маслом. Влить яичную смесь в форму. Поставить форму в пароварку и накрыть крышкой. Примерно через 7–10 минут выключить пароварку, но омлет сразу не доставать, дать несколько минут постоять. Крышку поднять аккуратно, чтобы вода с нее не полилась в омлет. Смазать по желанию поверхность омлета сливочным маслом.

ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ В ДУХОВКЕ

02**Ингредиенты:**

Яйцо – 4 шт., филе курицы – 100 г, нежирный сыр – 50 г, соль – по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 °С. Разбить яйца в миску и хорошо взбить венчиком. Натереть сыр на крупной тёрке, добавить к яйцам и перемешать. Курицу нарезать на мелкие кусочки и выложить в форму для запекания. Посолить по вкусу и хорошо перемешать. Залить курицу яично-сырной смесью. Поставить омлет в духовку и выпекать в течение 20 минут.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

03**Ингредиенты:**

Творог – 1 кг, мука – 4 ст. л., сливочное масло – 20 г, яйцо – 2 шт., сахар – 4 ст. л., ванилин – 1 пакетик, соль – по вкусу.

Приготовление:

Взять творог (не очень жирный и рыхлый). К нему добавить сахар, ванилин, соль, просеянную муку и яйца. Смешать все ингредиенты до однородной массы. Выложить получившуюся массу в смазанную форму. Поставить в разогретую духовку до 200 °С. Запекать творожный десерт около 40 минут до тех пор, пока он не станет золотистого цвета и не увеличится в размере. Достать из духового шкафа, дать немного остыть, разделить на порции и подавать к столу.

РИСОВАЯ КАША

04**Ингредиенты:**

Круглый рис – 75 г, вода – 250 мл, сливочное масло – 25 г, соль – по вкусу.

Приготовление:

Промыть рис несколько раз под водой, затем переложить его в кастрюлю. Залить кипятком и посолить по вкусу. Поставить кастрюлю на плиту и включить максимальный нагрев. Довести воду до кипения, снять пенку и уменьшить нагрев до среднего. Варить кашу без крышки в течение 20-30 минут – рис должен хорошо развариться. Затем выключить нагрев и добавить сливочное масло. Тщательно перемешать кашу, закрыть кастрюлю крышкой и дать постоять 5-7 минут. Рисовую кашу можно подавать с кусочком сливочного масла или ложкой мёда.



ЧЕК-ЛИСТ РЕЦЕПТОВ

РИСОВЫЕ БИТОЧКИ

05

Ингредиенты:

Рис - 80-100г, яйцо – 1 шт., мука пшеничная – 3 ст. ложки, панировочные сухари – 5 ст. ложек, соль по вкусу, масло растительное.

Приготовление: Рис промыть и отварить в подсоленной воде (в большем количестве воды, чем для рассыпчатой каши) до мягкости. Готовый рис откинуть на дуршлаг, остудить, переложить в удобную миску. К теплomu рису добавить яйцо, затем муку. Руками перемешать ингредиенты. Должна получиться вязкая рисовая масса. Сформировать круглые плоские биточки, толщиной около 1 см. Обвалять рисовые биточки в панировочных сухарях. Аккуратно выложить биточки на сковороду и обжарить биточки до золотистой корочки.

ЯИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

06

Ингредиенты:

Яйцо – 2 шт., соль – по вкусу, рикотта – 50 г

Приготовление:

Разбить яйца в миску, добавить соль по вкусу и взбить с помощью венчика или блендера. Разогреть сухую сковороду на среднем огне и вылить в неё яичную смесь. Обжарить блинчики в течение 1 минуты с каждой стороны. Смазать яичный блинчик рикоттой и завернуть.

ЯИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ

07

Ингредиенты:

Яйцо – 3 шт., отварная курица – 100 г, сметана – 50 г

Приготовление:

Разбить яйца в миску, добавить соль по вкусу и взбить с помощью венчика или блендера. В разогретую сухую сковороду на среднем огне вылить яичную смесь. Обжарить блинчики в течение 1 минуты с каждой стороны. Варёное филе курицы нарезать на маленькие кусочки и выложить на сухую сковороду. Поставить сковороду на плиту и включить средний нагрев. Добавить сметану, посолить и поперчить по вкусу и тушить в течение 5-10 минут.

Выложить начинку на яичный блинчик, свернуть конвертиком и сложить на блюде сгибом вниз.

РИС С ЯЙЦОМ

08

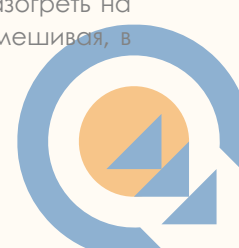
Ингредиенты:

Белый рис – 50 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 5 г, соль – по вкусу

Приготовление:

Промытый рис залить водой в соотношении 1:2 и посолить по вкусу. Поставьте кастрюлю на плиту и включить максимальный нагрев. Довести воду до кипения и уменьшить нагрев до среднего. Варить рис без крышки в течение 20 минут, чтобы он хорошо разварился. В готовый рис добавить масло и перемешать.

Яйцо разбить в миску, посолить по вкусу и взбить вилкой или венчиком. Сухую сковороду разогреть на среднем огне. Выложить рис и залить его яйцом. Обжаривайте рис с яйцом, постоянно помешивая, в течение 3-5 минут.



ЧЕК-ЛИСТ РЕЦЕПТОВ

РИСОВЫЕ БИТОЧКИ

09

Ингредиенты:

Рис -80-100г, яйцо – 1 шт, мука пшеничная – 3 ст. ложки, панировочные сухари – 5 ст. ложек, соль по вкусу, масло растительное.

Приготовление: Рис промыть и отварить в подсоленной воде (в большем количестве воды, чем для рассыпчатой каши) до мягкости. Готовый рис откинуть на дуршлаг, остудить, переложить в удобную миску. К теплomu рису добавить яйцо, затем муку. Руками перемешать ингредиенты. Должна получиться вязкая рисовая масса. Сформировать круглые плоские биточки, толщиной около 1 см. Обвалять рисовые биточки в панировочных сухарях. Аккуратно выложить биточки на сковороду и обжарить биточки до золотистой корочки.

РИС С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ

10

Ингредиенты:

Филе курицы – 250 г, рис – 200 г, сметана – 100 г, сливочное масло – 1-2 ст. л., соль – по вкусу

Приготовление:

Промытый рис залить водой в соотношении 1:2 и посолить по вкусу. Поставить кастрюлю на плиту, доведите воду до кипения, уменьшить нагрев до среднего и варить рис без крышки в течение 20 минут, чтобы он хорошо разварился.

Куриное филе промыть под водой, измельчить курицу в фарш с помощью мясорубки или блендера. В разогретой сковороде смазанной сливочным маслом обжарить куриный фарш в течение 3-5 минут, постоянно помешивая. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте, закройте крышкой и тушить 2 минуты. Уменьшить огонь до минимального, добавить сваренный рис и сметану. Перемешать блюдо, закрыть крышкой и тушить 3-5 минут.

КУРИЦА НА ПАРУ В МУЛЬТИВАРКЕ

11

Ингредиенты:

Курица – 1 кг, вода – 0,5 л, соль – по вкусу, базилик сушёный – 4 ветки

Приготовление:

Курицу разделить на небольшие части, промыть и положить мясо в глубокую миску, добавить соль и хорошо перемешать. Выложить курицу в чашу для пароварки, сверху положить веточки сушёного базилика. Налить в чашу мультиварки горячую воду и установите сверху пароварку. Готовить на пару в течение 30 минут.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ В СМЕТАНЕ

12

Ингредиенты:

Куриная грудка – 1 шт., сметана – 1/2 пачки, соль – по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 °С. Промыть куриную грудку и высушить бумажным полотенцем. Выложить мясо в форму для запекания. Смешать сметану с солью и смазать ею курицу со всех сторон. Запекайте в течение 1 часа.



ЧЕК-ЛИСТ РЕЦЕПТОВ

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

13**Ингредиенты:**

Куриное филе – 300 г, яйцо – 2 шт., соль – по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 190 °С. Промыть курицу и высушить бумажным полотенцем. Нарезать филе средними кусочками и измельчить с помощью блендера. Добавить яйцо, соль по вкусу и смешайте блендером до однородности.

Застелить противень пергаментом. Сформировать из фарша небольшие котлеты и выложить на противень. Запекать в течение 15-20 минут.

ЛЕГКОЕ РИЗОТТО С КУРИЦЕЙ

14**Ингредиенты:**

Белый рис – 100 г, курица – 300 г, вода – 1 л, сливочное масло – 25 г, соль – по вкусу

Приготовление:

Курицу отварить. Процедить бульон, оставив 300 мл для риса. Промыть рис несколько раз под холодной водой, затем переложить его в кастрюлю и залить бульоном. Посолить по вкусу.

Поставить кастрюлю на плиту на сильный огонь. Когда бульон закипит, уменьшить огонь и закрыть кастрюлю крышкой. Варить рис в течение 20-30 минут, пока он не разварится. Затем выключить нагрев, добавить в готовый рис масло и тщательно перемешать. Нарезать курицу на крупные кусочки и добавить в рис.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С СЫРОМ В ДУХОВКЕ

15**Ингредиенты:**

Филе куриное - 400 г, сыр - 150 г, сметана нежирная - 4 ст. л., соль - по вкусу, растительное масло - 1 ст.л.

Приготовление:

Разделать филе на порционные куски. Отбить кухонным молотком так, чтобы придать кусочкам круглую или овальную форму. Посолить мясо по вкусу и хорошенько обмазать поверхность сметаной. Оставить на 30 минут, чтобы порции промариновались. На дно формы для запекания налить масла. Переложить в нее замаринованное куриное филе плотно друг к другу. Стоит учитывать, что в процессе запекания кусочки уменьшатся. Посыпать сыром. Поставить в духовой шкаф, предварительно нагретый до отметки 180 °С. Запекать около 30-35 минут.

ГОВЯДИНА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

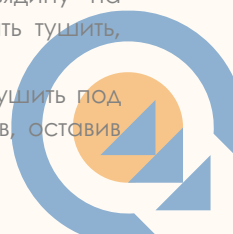
16**Ингредиенты:**

Говядина – 200 г, сметана – 1 ст. л., масло сливочное — 5 г, нежирный сыр – 25 г, соль – по вкусу

Приготовление:

Промыть мясо под водой, нарезать длинными полосками. Разогреть сковороду на среднем огне, добавить сливочное масло. Выложить мясо и накрыть сковороду крышкой. Тушить говядину на медленном огне в течение 20 минут, пока она не даст сок. Открыть крышку и продолжать тушить, выпаривая жидкость.

Когда сока станет меньше, добавить сметану, посолить по вкусу. Хорошо перемешать и тушить под крышкой ещё 5-10 минут. Добавить к мясу сыр, тщательно перемешать и выключить нагрев, оставив мясо доходить под крышкой.



ЧЕК-ЛИСТ РЕЦЕПТОВ

ТЕЛЯТИНА В РУКАВЕ

17

Ингредиенты:

Телятина – 800 г, соль – 1 ч. л.

Приготовление:

Промыть телятину под водой и высушите бумажным полотенцем. Натереть мясо со всех сторон солью и оставьте в холодильнике на 2-3 часа.

Разогреть духовку до 200 °С. Переложить говядину в рукав для запекания, завязать рукав с обеих сторон и с помощью зубочистки сделать несколько дырочек для выхода пара. Поставить противень с мясом в духовку и запекать в течение 1,5-2 часов, пока оно не станет мягким. Затем разрезать рукав сверху, чтобы сок не вытек наружу, и запекать ещё 15-20 минут.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ НА ПАРУ

18

Ингредиенты:

Филе трески – 200 г, белый рис – 100 г, яйцо – 1-2 шт., соль – по вкусу

Приготовление:

Сварить рис до полной готовности – он должен быть разваренным.

Промыть филе рыбы и высушить бумажным полотенцем. Измельчить филе через мясорубку или с помощью блендера. Смешать рыбный фарш, рис и яйцо, посолите по вкусу и тщательно перемешать. Сформировать котлеты руками или ложкой и выложить их в чашу пароварки. Готовить котлеты в течение 15-20 минут.

ФИЛЕ МИНТАЯ В ЯИЧНО-СМЕТАННОЙ СМЕСИ

19

Ингредиенты:

Филе минтая в брикетах - 400 г; сметана нежирная- 4 ст. л.; яйцо - 1 шт.; сыр твёрдых сортов - 50 г; соль - по вкусу.

Приготовление:

Прессованное филе минтая разморозить, выложить в один слой в форму для запекания. В миске соединить сметану и яйцо, добавить соль по вкусу, перемешать яично-сметанную смесь и заливка. Равномерно покрыть филе минтая получившейся заливкой. Форму с прессованным филе минтая, покрытым заливкой, поставить в разогретую до 180 градусов духовку, на 20 минут. Затем достать форму из духовки, посыпать рыбу сыром, натёртым на крупной тёрке. Вернуть форму в духовку ещё на 10 минут.

ЛЕГКИЙ РИСОВЫЙ СУП

20

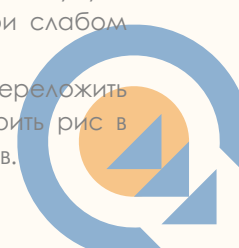
Ингредиенты:

Рис – 50 г, куриный бульон – 500 мл, варёная курица – 100 г

Приготовление:

Промыть куриное филе, положить в кастрюлю и залить 600 мл холодной воды. Посолить по вкусу и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену и уменьшить огонь. Варить при слабом кипении 20-30 минут.

Достать курицу, остудить и мелко нарезать. Промыть рис под холодной водой несколько раз. Переложить его в бульон и поставить на большой огонь. Когда бульон закипит, уменьшить огонь и варить рис в течение 20-30 минут, чтобы он хорошо разварился. Добавить кусочки курицы и выключить нагрев.



ЧЕК-ЛИСТ РЕЦЕПТОВ

ЛЕГКИЙ РЫБНЫЙ СУП

21

Ингредиенты:

Филе нежирной рыбы – 200 г, яйцо – 2 шт., вода – 2 л, соль – по вкусу

Приготовление:

Положить филе рыбы в кастрюлю и залить холодной водой. Посолить и поперчить по вкусу. Варить на среднем огне в течение 20-25 минут. Вынуть вареное филе рыбы и процедите бульон. Нарезать рыбу на маленькие кусочки и положить обратно в бульон. Поставить кастрюлю на плиту на средний огонь. Разбить яйца в миску и взбить венчиком. Влить взбитые яйца в рыбный суп тоненькой струйкой, постоянно помешивая бульон. Варить суп ещё 5 минут.

ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ

22

Ингредиенты:

Желатин -15 г, Яблочный сок - 300 мл

Приготовление:

Четыре столовые ложки яблочного сока налить в маленькую кастрюлю. Аккуратно всыпать желатин, размешать и оставить на пять минут. Поставить кастрюлю на очень маленький огонь, помешивать содержимое деревянной ложкой, пока желатин полностью не растворится. Затем влить в емкость оставшийся сок и помешивать еще две минуты. Снять с огня. Аккуратно процедить через сито, разлить в формы и поставить в холодильник.

