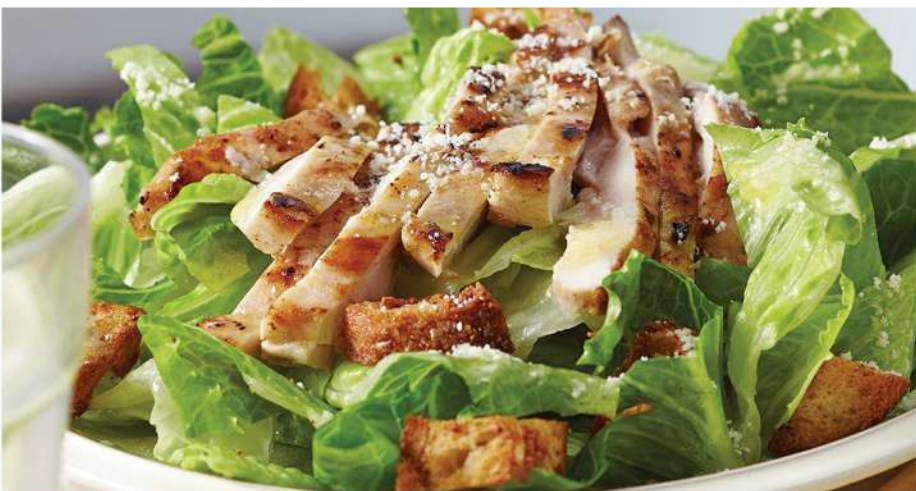




МЕНЮ

7 ВАРИАНТОВ УЖИНА
ДЛЯ КОМФОРТНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ



01 УЖИН
КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ БАРБЕКЮ
С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

02 УЖИН
САЛАТ С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ
И НЕКРАХМАЛИСТЫМИ ОВОЩАМИ

03 УЖИН
ГОВЯДИНА
С БАКЛАЖАНАМИ

04 УЖИН
КРЕВЕТКИ С ОВОЩАМИ
2 ПОРЦИИ

05 УЖИН
ТЁПЛЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

06 УЖИН
ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ
С ЛИМОНОМ

07 УЖИН
БЕЛАЯ РЫБА
СО СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

УЖИН #1

КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ БАРБЕКЮ С ЛИМОННЫМ СОУСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриная грудка (без кожи) - 500 г
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 средний кабачок
- 1 баклажан
- 1 большой перец
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ч. ложки лимонной цедры
- 1½ чайной ложки сушеного розмарина



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовить деревянные шпажки к использованию, замочить в миске с водой. Куриную грудку нарезать небольшими кубиками. Сбрызнуть 1 ст. ложкой масла, посолить. Кабачки и баклажан нарезать небольшими кольцами. Очистите перец от семян и нарежьте его кусочками. На шампуры нанизать кабачок, перец и нарезанную кубиками курицу.

Готовим соус:

Натрите цедру и сок лимона. Крупно нарежьте сушеный розмарин. 125 мл воды, лимонный сок, лимонную цедру, нарезанный розмарин поместить в небольшую кастрюлю. Сварить до загустения. Приготовьте в духовке на решетке, время от времени переворачивая шампуры, до готовности. Сбрызните куриные шашлычки лимонным соусом. Подавать горячим. Приятного аппетита.



УЖИН #2

САЛАТ С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ И НЕКРАХМАЛИСТЫМИ ОВОЩАМИ, 150/200 Г

ИНГРЕДИЕНТЫ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ

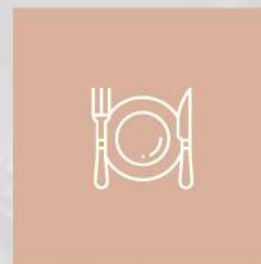
- Говяжий язык — 150 г
- Помидор, перец болгарский — 200 г
- Зелень — по вкусу
- Горчица, без сахара — 1 ч. л.
- Нерафинированное масло — 1 ст. л.

Язык отварить, нарезать. В салатницу выложить нарезанные овощи и язык, заправить маслом и горчицей, посолить по вкусу.



УЖИН #3

ГОВЯДИНА С БАКЛАЖАНАМИ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В большой сковороде потушите фарш, периодически помешивая.

Добавьте перец, и помидоры и перемешайте. Затем добавьте лавровый лист, томатную пасту, воду. Готовить на медленном огне, пока чуть не загустеет и не станет насыщенного цвета. Приправить солью и перцем.

Выложите баклажаны и кабачки слоями в форму для запекания в слегка смазанную кокосовым маслом жаропрочную форму, чередуя слоем соуса с фаршем.

Запекать при 180 гр до готовности.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Нежирный говяжий фарш - 500 г
- 2 цукини/ небольших кабачка нарезать ломтиками
- 1 баклажан нарезать ломтиками
- 400 г помидоров
- 1 зеленый перец, очищенный от семян
- 4 ст. л. томатной пасты с хорошим составом
- Вода - 400 г



УЖИН #4

КРЕВЕТКИ С ОВОЩАМИ 2 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г очищенных вареных креветок
- Авокадо
- 200г перец, нарезанный ломтиками
- 1 пучок мяты, сорванные листья
- 1/2 стакана листьев кориандра
- 2 длинных огурца, тонко нарезанных по диагонали
- 50 г тертого кокоса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В большой миске смешайте креветки, авокадо, перец, зелень, огурец, кокос.

Для заправки смешать сок лайма и 1 ст. л. масла на порцию. Полить салат заправкой и перемешать.





УЖИН #5

ТЁПЛЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 средние куриные грудки или филе индейки, нарезанные полосками шириной 1½ см, слегка смазанные маслом и приправленные по вкусу
- 2 больших перца, обрезать кончики и удалить семена, полоски 1½ см
- 1 небольшой цуккини, ломтиками 1 см
- 8 средних помидоров черри, разрезанных пополам
- 4 стакана салатной зелени
- листья базилика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья салата нарвать и сбрызнуть соком лимона и маслом 1 ст. ложкой. Хороший вариант — заменить ¼ оливкового масла маслом грецкого ореха.

Нагрейте сковороду и томим овощи без масла до легкой готовности (около 3 минут с каждой стороны). Добавьте к листьям салата.

На сухой сковороде тушим индейку/курицу до готовности.

Смешайте все ингредиенты тёплого салата. Подавайте сразу же, пока он еще теплый, хорошо выжатым из дольки лимона или лайма.



УЖИН #6

ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ С ЛИМОНОМ, 150/200 Г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Рыба 150г
- Масло нерафинированное 1 ст. л.
- Лимон по вкусу
- Петрушка по вкусу
- Соль по вкусу
- Перец (чёрный) по вкусу.
- Некрахмалистые овощи 200 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Предварительно разогреть духовку до 200 градусов. Промыть и обсушить рыбу. Натереть форель со всех сторон смесью из соли и перца (и снаружи, и внутри).

Сделать сверху около 10 надрезов глубиной до 5 мм. Снять цедру с лимона и нарезать их дольками, затем измельчить листья петрушки. В брюшко каждой рыбы поместить петрушку и ломтики лимона. На противень разложить оставшуюся петрушку и лимон и сверху поместите форель. Накрыть крышкой.

Запекать в разогретой духовке около 35 минут, за 10 минут до готовности снять крышку и продолжать запекать до образования золотистой корочки.

Подавать рыбу, полив соком из запечённых лимонных долек. Из овощей приготовить салат и заправить маслом.



УЖИН #7

БЕЛАЯ РЫБА СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Стручковая фасоль, разрезанная пополам вдоль - 150 г
- 1 чашка листьев салата
- 6 помидоров черри
- 2 столовые ложки черных/зеленых оливок без косточек, разрезанных пополам
- 80 г запеченной в духовке рыбы (треска, хек серебристый, путассу, сибас, макрурус, сайда, навага, пикша, минтай, вобла.)
- Лимонный сок
- 1 сваренное вкрутую яйцо, разрезанное пополам

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поместите фасоль в миску и залейте кипятком. Оставьте до мягкости. Слить воду, освежить под холодной водой, затем снова слить.

Поместите фасоль, салат, помидоры, оливки, рыбу кусочками, лимонный сок в большую миску, приправьте солью и перцем.

Аккуратно перемешайте. Сверху положите сваренное вкрутую яйцо и подавайте.