

Запеканка из кабачков с мясом и рисом



Ингредиенты:

Кабачки- 500 грамм

Рис 0,5 стакана

Куриная грудка 300 грамм

Яйца 2 штуки

Сыр 100 грамм

Зелень и специи по вкусу

Приготовление:

Рис отварить до готовности.

Кабачки натереть на крупной терке.

Куриную грудку отварить и

пропустить через мясорубку. Смешать все ингредиенты в миске и добавить соль и яйца. Готовую массу выложить в смазанную маслом форму для выпекания. Сверху посыпать тертым сыром и запекать при 180-220°C в течении 20-25 минут. Готовую запеканку украсить зеленью.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Сосиски домашние



Ингредиенты:

Филе куриное 1 кг

Молоко 3,5 %- 150 мл

Яйцо крупное- 1 штука

Масло сливочное -50 грамм

Луквица средняя- 1 штука

Соль – по вкусу.

Приготовление:

Куриное филе и лук дважды пропустите через мясорубку. Добавьте к фаршу теплое молоко, размягченное сливочное масло, яйцо и соль.

На столе расстелите пищевую пленку. На край пленки положите 2 столовые ложки фарша. Сформируйте сосиску, плотно заворачивая фарш в 2-3 слоя пленки. Отрежьте лишнюю пленку. Завяжите один конец пленки крепким узлом. Завяжите второй конец пленки на узел, стараясь при этом, чтобы внутри пленки с фаршем не осталось воздуха. Опустите сосиски в кипящую воду и варите 15 минут. Подавать с овощным пюре или салатом из свежих овощей.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Кабачки фаршированные



Ингредиенты:

Кабачки – 200 грамм

Рис – 10 грамм

Фарш – 150 грамм

Яйцо – 1 штука

Сыр – 100 грамм

Сметана – 50 грамм

Соль и зелень – по вкусу.

Приготовление:

Кабачки очистить, нарезать кружочками шириной по 3-4 см.

Вынуть из кабачковых "бочонков" сердцевину. Духовку разогреть до 200 градусов. Противень смазать растительным маслом (можно покрыть противень фольгой) и выложить на него кабачки. В середину каждого кружочка плотно выложить подготовленный мясной фарш. Залить смесью сметаны, соли, зелени и воды. Запекать, фаршированные кабачки с мясом в духовке, примерно 30 минут. За 15 минут до готовности посыпать тертым сыром.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Творожная запеканка с тыквой и цедрой апельсина «ЗЕБРА»



Ингредиенты:

Творог - 350 грамм

Тыква - 250 грамм

Сахар - 1/4 стакана

Яйцо - 2 штуки

Крупа манная - 1/4 стакана

Сметана - 2 столовые ложки

Цедра одного апельсина.

Приготовление:

В одной миске соединяем творог, половину сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны и половину манной крупы. В другой миске соединяем натертую на мелкой терке тыкву, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, оставшуюся крупу и тертую цедру апельсина. Массы хорошо вымешиваем и поочередно ложкой выкладываем в смазанный маслом противень (сначала творожную массу, затем тыквенную) Дать настояться 15-20 мин для набухания крупы. Выпекать при 180-200°C 20-25 мин. Подавать с соусом молочным или джемом апельсиновым.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Кролик, тушеный с овощами в мультиварке



Ингредиенты:

Кролик молодой – 500 грамм

Картофель – 500 грамм

Морковь средняя – 1 штука

Луквица средняя – 1 штука

Сметана – 250 грамм

Соль, специи – по вкусу.

Приготовление:

Кролика хорошо промыть, разделить на порционные кусочки и уложить на дно чаши, слегка поджарить на режиме жарки с открытой крышкой. Добавить к мясу нашинкованные лук и морковь и жарить еще 5 мин. Затем добавить подготовленный картофель и залить смесью сметаны и специй. Закрыть крышку и тушить на режиме тушения 1 час. Перед подачей посыпать рубленой зеленью и добавить свежие овощи.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Тефтели из индейки с овощами



Ингредиенты:

Филе индейки - 500 грамм

Лук репчатый средний - 1 штука

Морковь большая - 1 штука

Сметана - 50 грамм

Томатная паста - 1 чайная ложка

Яйцо - 1 штука

Зелень и соль по вкусу

Приготовление:

Филе индейки и лук пропустить через мясорубку. Морковь натереть на

мелкой тёрке. Добавить 1 яйцо, соль, специи и мелко рубленную зелень. Смешать сметану, томатную пасту, соль и рубленную зелень. Сформовать шарики, выложить в форму для запекания, залить томатно-сметанным соусом запечь в духовке 35-40 минут при 200-220°C. На гарнир можно приготовить каши рассыпчатые, пюре овощное или салат из свежих овощей.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Картофельные вареники с куриной печенью



Ингредиенты:

Для теста: картофель – 4-5 штук

Яйцо – 1 штука

Мука – 250-300 грамм

Соль – по вкусу

Для начинки: печень куриная – 500 грамм

Луковица средняя – 1 штука

Масло сливочное – 60 грамм

Соль – по вкусу

Приготовление: картофель отварить в мундире, очистить и пропустить через

мясорубку. Добавить соль, яйцо, муку и вымесить тесто, чтоб не прилипало к рукам. Печень отварить и пропустить через мясорубку, добавить лук, припущенный на сливочном масле. Тесто раскатать до 3 мм, стаканом выдавить кружочки. На каждый выложить начинку и залепить края. Варить в большом количестве подсоленной воды в течении 3 минут после всплывания. Откинуть на дуршлаг. Заправить сливочным маслом.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

РЫБА В СМЕТАНЕ



Ингредиенты:

Горбуша - 300 грамм

Мука 2 чайной ложки

Сметана - 250 грамм

Сыр - 100 грамм

Соль, приправы - по вкусу

Приготовление: Филе рыбы нарезать на порционные кусочки, солим, обваливаем в муке и обжариваем в духовом шкафу с одной стороны. Затем

переворачиваем и заливаем сметаной. Выпекаем 20-25 мин при 180-200°C. За 15 минут до готовности посыпаем тертым сыром. На гарнир: картофельное пюре, овощной салат, рис рассыпчатый.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

СУФЛЕ РЫБНОЕ



Ингредиенты:

Рыба морская - 200 грамм

Яйца - 2 штуки

Соль, специи - по вкусу

Приготовление: рыбу отварить в подсоленной воде, очистить от костей и пропустить через мясорубку. Добавить желток яйца, специи и вымесить фарш. Белок яйца взбить в густую пену до «пиков».

Аккуратно перемешать белки с

рыбным фаршем. Переложить фарш в формы для выпекания кексов. Выпекать 10-15 минут при 180-200°C. Подавать с отварными овощами: морковь, брокколи, цветная капуста, зеленый горошек и т.д.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С КАПУСТОЙ



Ингредиенты:

Для теста: кефир - 500 мл

Яйца - 3 штуки

Мука - 2 стакана

Сахар - 1 ч. л.

Масло сливочное - 50 грамм

Разрыхлитель - 1 грамм

Для начинки: капуста - 700 грамм

Лук - 1 штука

Морковь - 1 штука

Зелень - по вкусу

Яйца вареные - 2 штуки

Приготовление: капусту, зелень, лук и морковь мелко шинкуем и тушим до готовности. Вареные яйца мелко рубим и добавляем к готовым овощам. Яйца взбить миксером. Добавить сахар, соль, кефир, разрыхлитель и муку чтобы получилось гладкое однородное тесто. В готовое тесто добавить растопленное сливочное масло. Две трети теста вылить в форму для запекания. В тесто выложить начинку. Сверху вылить оставшееся тесто. Выпекать 40 минут при 180°C.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!