

Проект сделан: Ивановской
Анастасии Витальевной 6 Б
класс

Приняла: Урбанович С.В

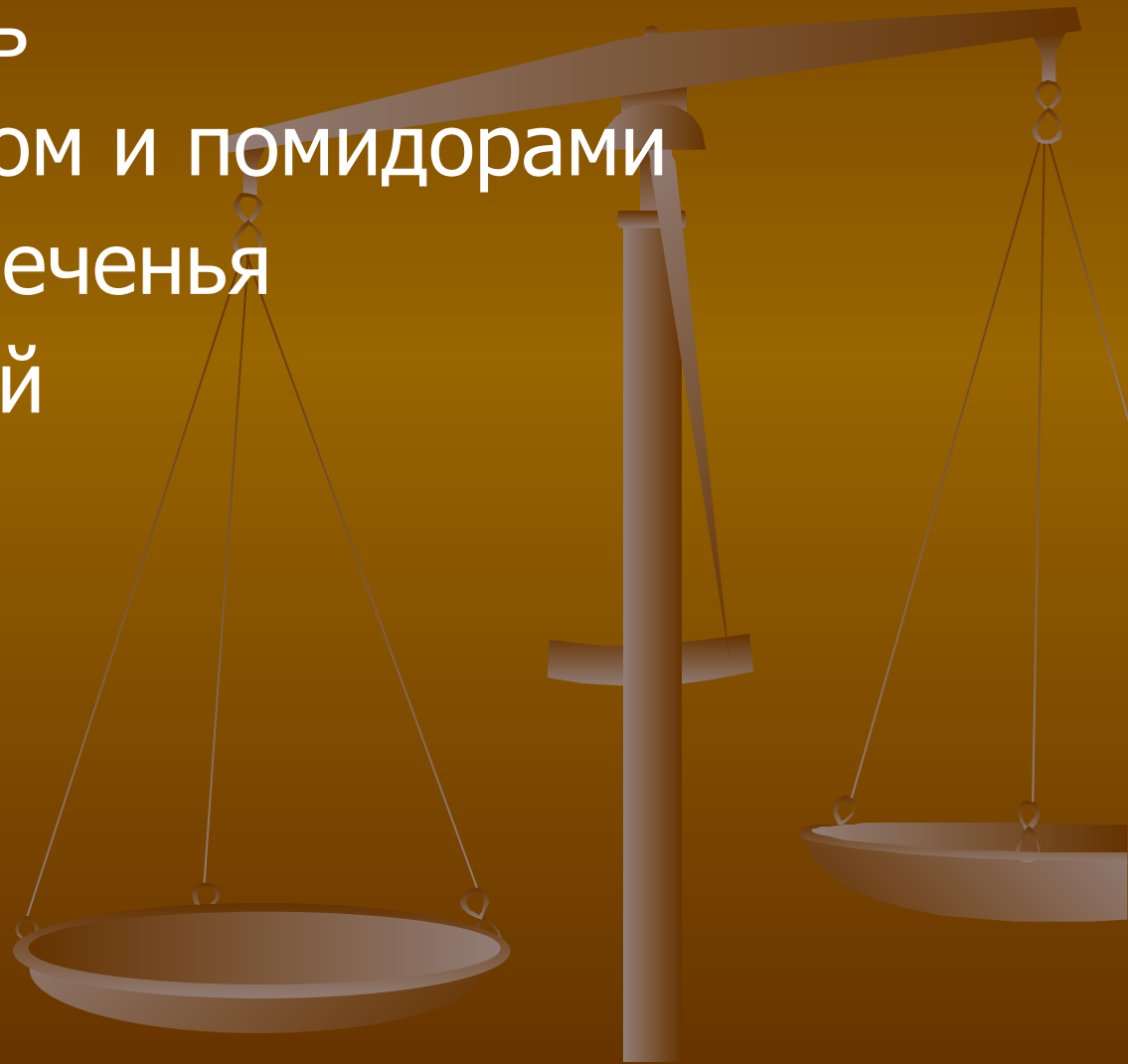


Ужин с подругой.



Меню

- 1) Салат цезарь
- 2) Рыбка с сыром и помидорами
- 3) Кокосовые печенья
- 4) Лимонад, чай



1) Рецепт приготовления салата цезарь



Салат цезарь



1

■ Салат Цезарь самый простой рецепт

Ингредиенты:

Куриное филе - 200г.
Сыр - 100 г.
Батон - 200 г.
Салат зеленый - 100 г.
Помидоры черри - 100 г.
Яйца - 2 шт.
Масло оливковое - 1 с.л.
Чеснок - 2 зубчика
Горчица - 1 ч. л.
Сок лимона - 1 ч.л.
Соль - по вкусу
Перец - по вкусу
Соус по желанию и по вкусу

Приготовление:

1. Основным ингредиентом салата цезарь является, конечно, куриное филе. Есть два способа приготовить филе для салата. Первый – обжаривать филе на оливковом масле примерно 10 минут. Второй – отварить филе в воде с добавлением соли, варить нужно около 20 минут. После этого филе можно нарезать или разломать руками. Второй способ подходит для более простого варианта салата.

Также неотъемлемой частью салата «Цезарь» являются сухарики. Самым простым вариантом приготовления сухариков можно считать сушение в духовке (температура должна быть примерно 175 градусов, а время приготовления около 15-20 минут) или обжарку на сухой сковороде. Сухарики для оригинального «Цезаря» стоит готовить на оливковом масле с добавлением зубчиков чеснока. В итоге получаются гренки с легким ароматом чеснока.

Далее следует подготовить остальные ингредиенты – помидоры, яйца, салат.

2. Яйца нужно отварить вкрутую. Затем нарезать их крупно. Лучше использовать помидоры черри, их желателно нарезать не мелко, а пополам. Затем добавляем сухие листья салата. Можно порвать листья салата руками. Если вы хотите добавить орехи, то их лучше сначала высушить на сковороде или в духовке.

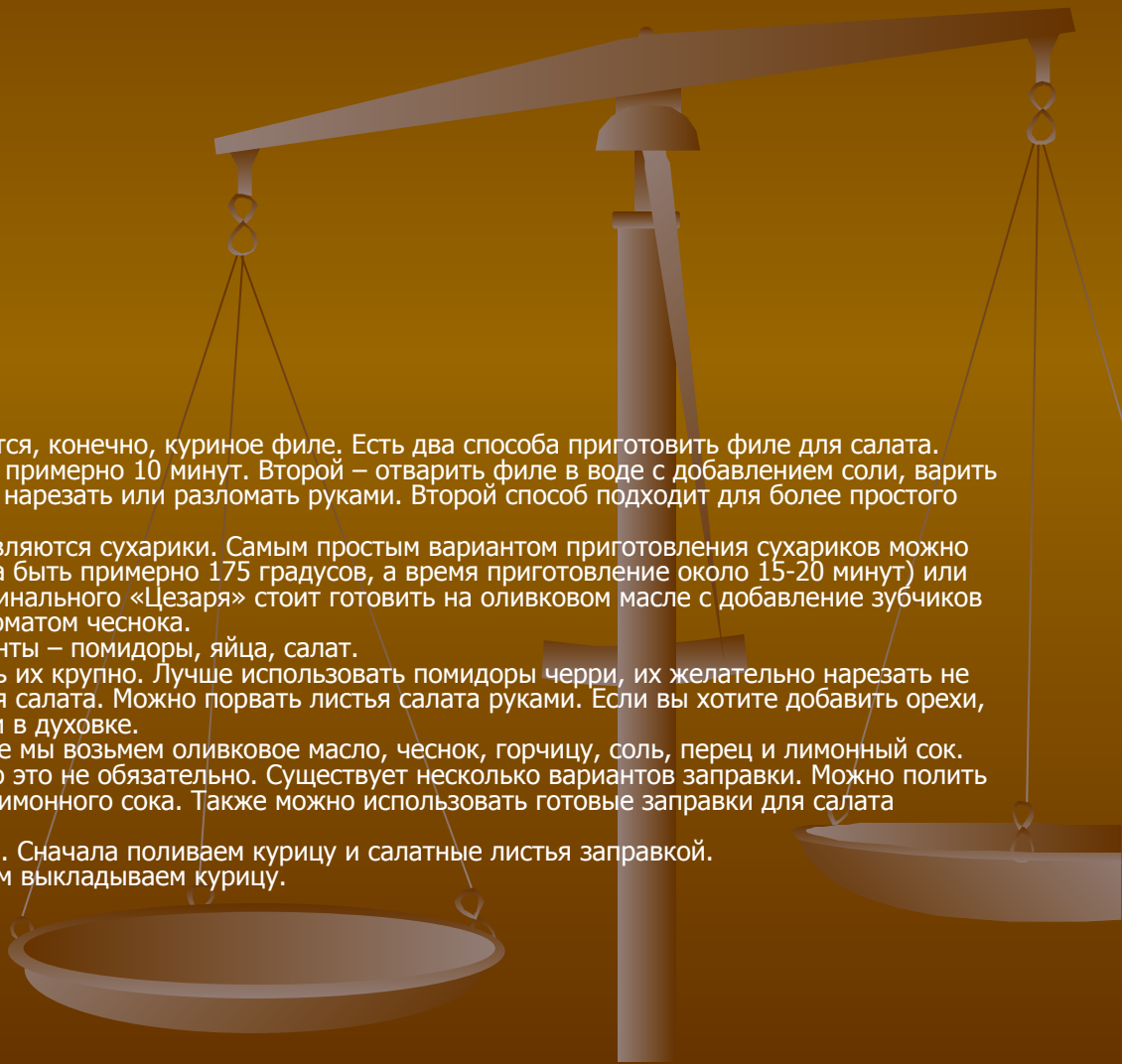
3. Теперь следует приготовить заправку. Для нее мы возьмем оливковое масло, чеснок, горчицу, соль, перец и лимонный сок. Можно, конечно, добавить немного майонеза, но это не обязательно. Существует несколько вариантов заправки. Можно полить салат оливковым маслом и добавить чуть-чуть лимонного сока. Также можно использовать готовые заправки для салата «Цезарь».

Теперь стоит соединить все ингредиенты вместе. Сначала поливаем курицу и салатные листья заправкой.

Или добавляем заправку только к салату, а затем выкладываем курицу.

Потом добавляем помидоры, яйца и сухарики.

Можно сверху положить тертый сыр.



2) Приготовление рыбки с сыром и помидорами

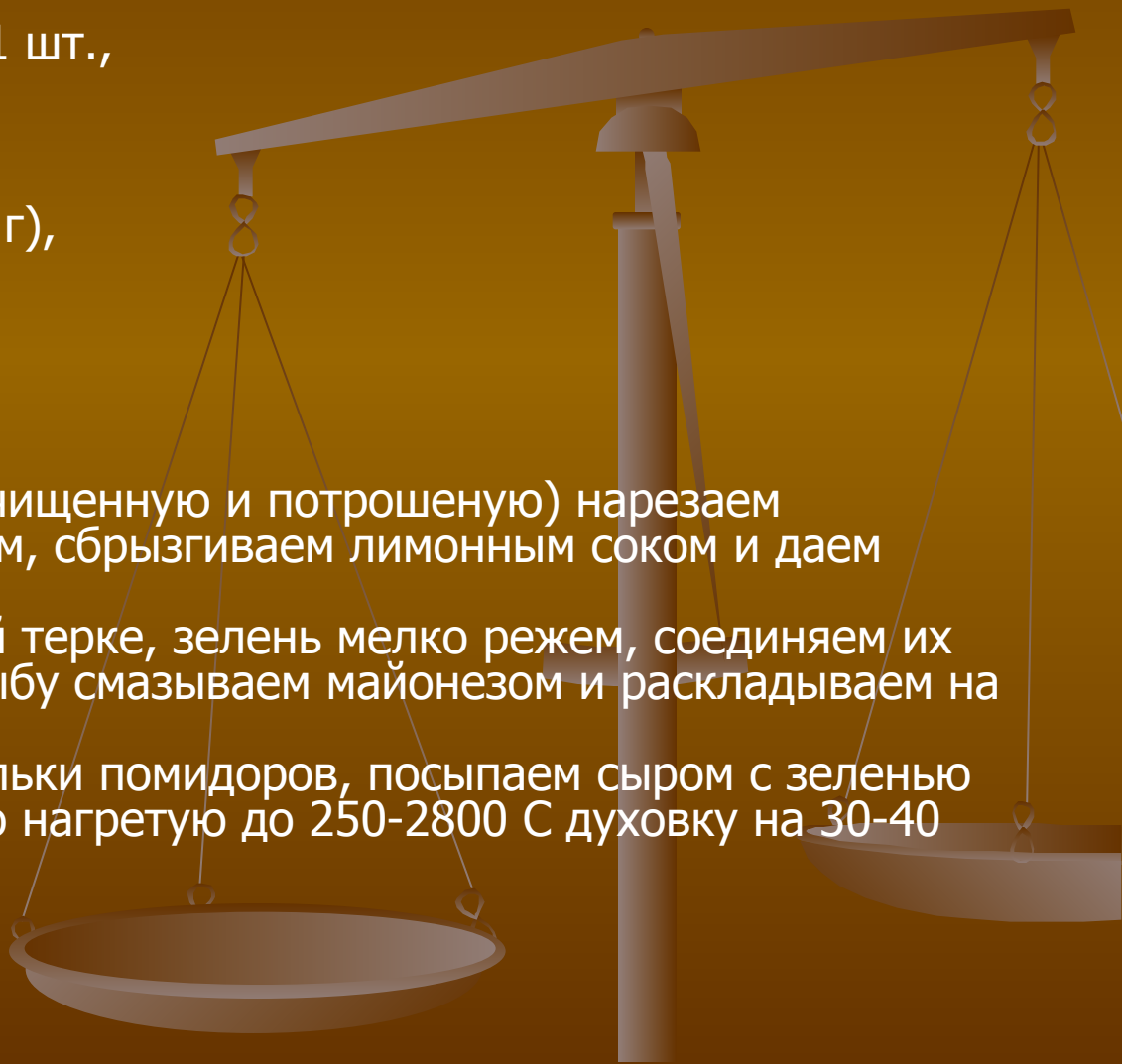


2

- Ингредиенты:
рыба толстолоб (2-3 кг) – 1 шт.,
помидоры – 4 шт.,
сыр – 300 г,
лимон – 1 шт.,
майонез – 1 упаковка (200 г),
зелень укропа и петрушки,
соль, перец по вкусу,
специи для рыбы по вкусу.

Приготовление:

1. Подготовленную рыбу (чищенную и потрошеную) нарезаем порционно. Солим и перчим, сбрызгиваем лимонным соком и даем помариноваться 10 минут.
2. Сыр натираем на мелкой терке, зелень мелко режем, соединяем их вместе и перемешиваем. Рыбу смазываем майонезом и раскладываем на противне.
3. Выкладываем на нее дольки помидоров, посыпаем сыром с зеленью и ставим в предварительно нагретую до 250-280 С духовку на 30-40 минут.



3) Приготовление кокосового печенья



Кокосовое печенье



3

- Ингредиенты:
Кокосовая стружка 120 г
мука 7 ч. ложек
2 белка
сахарная пудра 150 г
жидкий шоколад для украшения

Приготовление:

1. Взбиваем яйцо до увеличения объема примерно в 2 раза. Я взбивала вилкой, но затея эта физически довольно сложная :) Масса в итоге должна получиться чуть пожиже, чем для приготовления безе.
2. Подсыпаем сахарную пудру. Только не всю сразу, а вводим постепенно, помешивая.
3. Мешаем и взбиваем.
4. Добавляем муку.
5. Потом кокосовые стружки.
6. Хорошенько перемешиваем.
7. Выкладываем на противень на пергамент.
8. Выпекаем при температуре 80-100 градусов примерно 1,5 часа.
9. Для украшения можно полить шоколадом.

