

Тема :«Кулинария. Мясные блюда.»

Подготовили ученицы 7 «Б» класса
ГБОУ СОШ №867
Юлия Бабич и Кристина Малых.
Учитель Макова С.А.

Салат «Ананас»

- В наш салат под названием «Ананас» входят яйца, сыр, грецкие орехи, ананас и куриное филе которые содержат много витаминов и минеральных веществ. Он очень вкусный и полезный, и всегда собой украсит любой праздничный стол и порадует своим необычайным вкусом.

Требующиеся ингредиенты.

- Для приготовления этого салата нам необходимы следующие продукты :
 - 1 курица
 - 1 банка консервированных ананасов
 - 100 г сыра
 - 3 яйца
 - 0,5 стакана рубленых и поджаренных орехов
 - майонез



Витамины.

- Грецкие орехи – крайне полезный и питательный продукт. Удивительная польза орехов известна с древних времен. Грецкие орехи содержат витамины: А, В1, В2, В12, В15, С, К, Е, РР, каротин, калий, фосфор, магний. Витамин Е улучшает обмен веществ, а витамин А способствует развитию и росту организма. Также орехи богаты витамином С, который укрепляет защитные функции организма. В курином филе содержится большое количество белка, а также железо. Яйца богаты витамином Д, который укрепляет кости и способствует улучшению настроения и витамином А. Сыры отличаются высоким содержанием белков (до 25 %), молочного жира (до 60 %) и минеральных веществ. В сырах содержатся витамины А, D, Е, В1, В2, В12, РР, С. В ананасе присутствуют витамины В1, В2, В12, РР, провитамин А, который улучшает зрение. Ананас богат калием, железом, медью, цинком, кальцием, магнием, марганцем и йодом.

Последовательность приготовления.

- Этот салат требуется готовить в определенной последовательности. Вот её этапы :

1-й слой - курица

2-й слой - ананасы

3-й слой - сыр

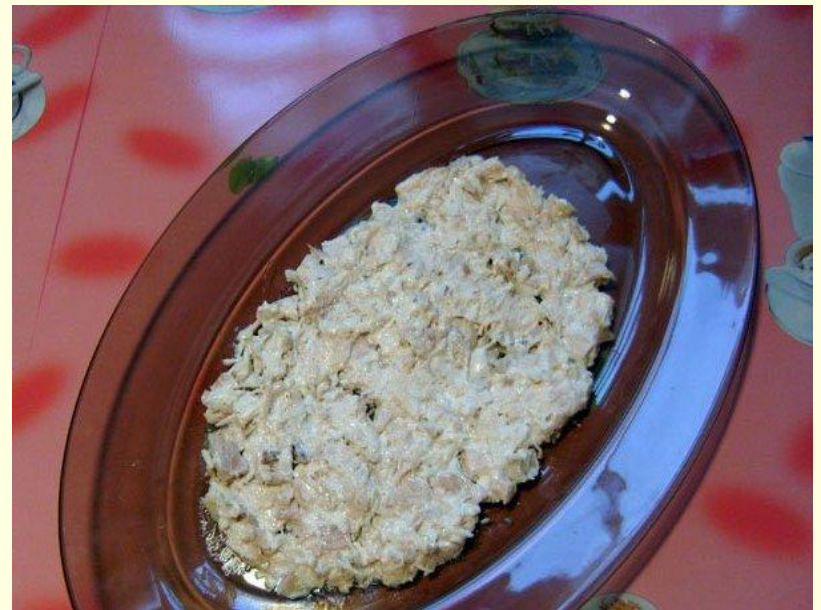
4-й слой - яйца

5-й слой - орехи

Приготовление.

1 этап.

- Филе отвариваем в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать. Салат выкладывается слоями. Первым слоем выкладываем курицу, смазываем майонезом.



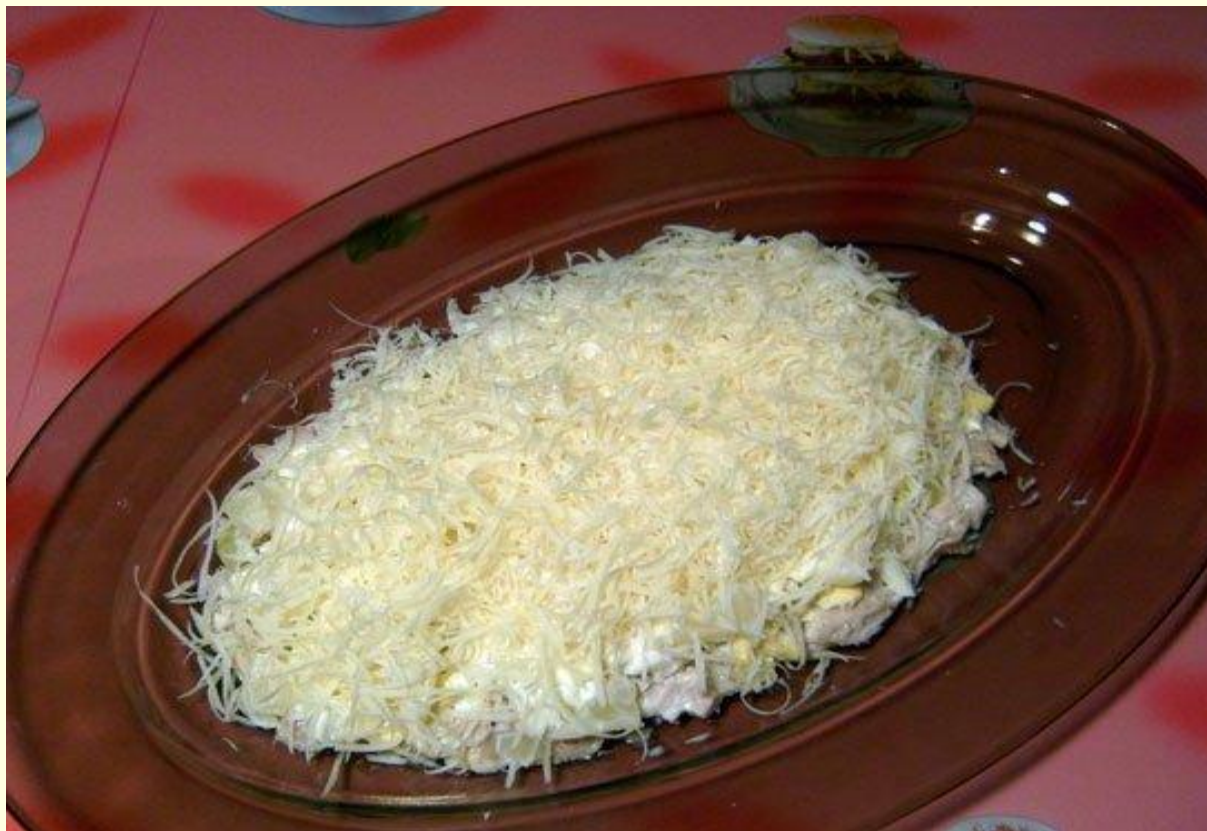
2 этап

- Вторым слоем выкладываем ананасы. Этот слой тоже смазываем майонезом.



3 этап

- Третий слой – сыр (натертый на терке).



4 этап

- Четвертый слой – яйца. Отварить яйца и нарезать кубиками. Опять же - майонез.



5 этап

- Пятый слой – рубленые и поджаренные орехи. Ставим ненадолго в холодильник, чтобы пропитался. И наш замечательный салат готов !



Приятного всем аппетита!!!

