

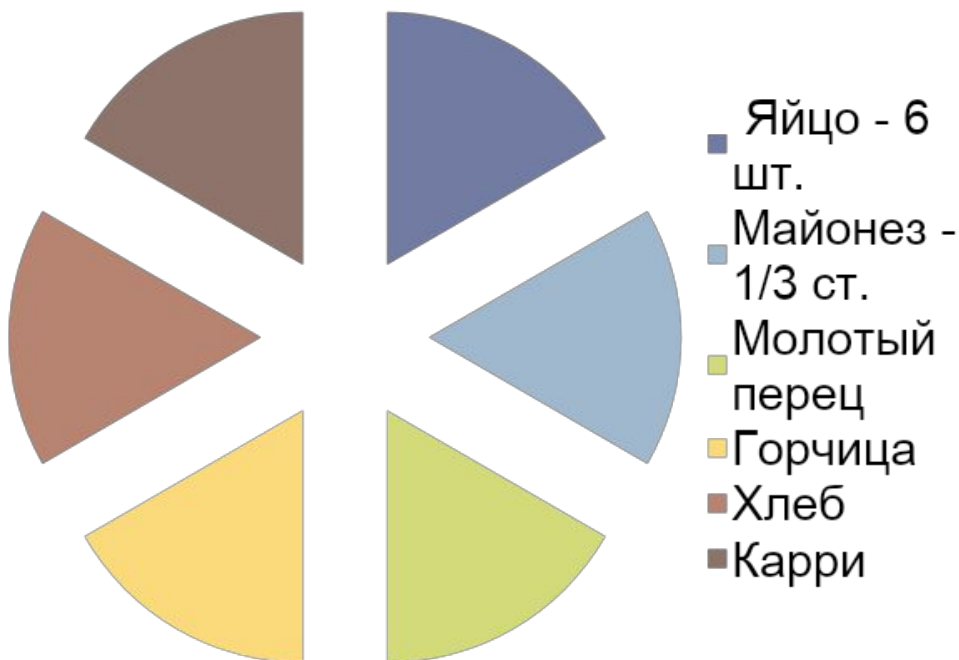
# МЕНЮ

24 День Рождения Марии!

# Сендвич: Яичный Салат

**Между хлебцами  
промазать массой**

Белки и желтки яиц взбить по-отдельности в миксере. Смешать. Смешать с майонезом, Перцем, Горчицей и Карри.



# Салат Мимоза

## Выкладывай в тартаретки

Отвари: яйца, Картофель

Слоями выкладывай:

- тунец
- майонез
- картофель
- майонез
- Лук



- Яйца - 3 шт.
- Картофель - 2 шт.
- Тунец - 2 б.
- Майонез - 80г
- Сыр - 50г
- Лук - 100г
- Яблоко - 1 шт.



▶ Если закончились тартаретки – использую фольгу для формы

# Запеченный Багет

Данные для 1 багета. В  
Целом багетов 5



- Багет - 1 шт.
- Ветчина - 6 кусков
- Яйцо - 5 шт
- Перец, Лук,
- Соль, Приправы
- Тертый сыр - 1,5 ст.
- Молоко - 3ст.л.

Вытащи **сердцевину** из багета.  
Выложи внутрь обжаренную ветчину полосками.  
**Сердцевину** нарежь квадратиками .  
Взбей Яйцо, Молоко, Сыр и перец, Лук, Приправы.  
Обмокай **сердцевину** в этой смеси.  
Выложи на бекон.  
Посыпь сыром.  
Отг

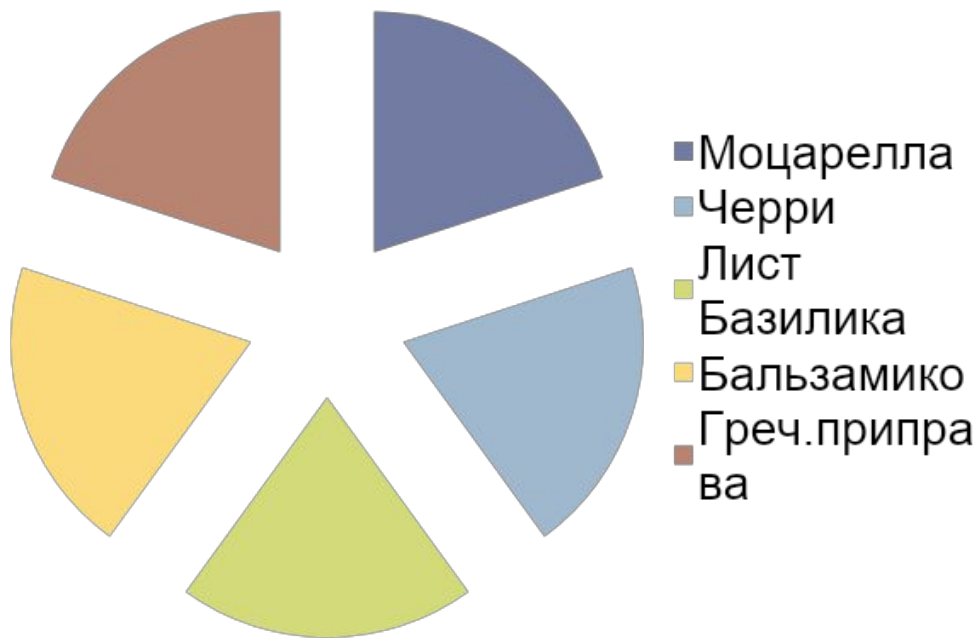


# Капрезе

Не забудь про чудо-приправы (греческая)

Возьми зубочистку.

Насаживай каждый ингредиент и обмазывай приправой греческой и бальзамико.

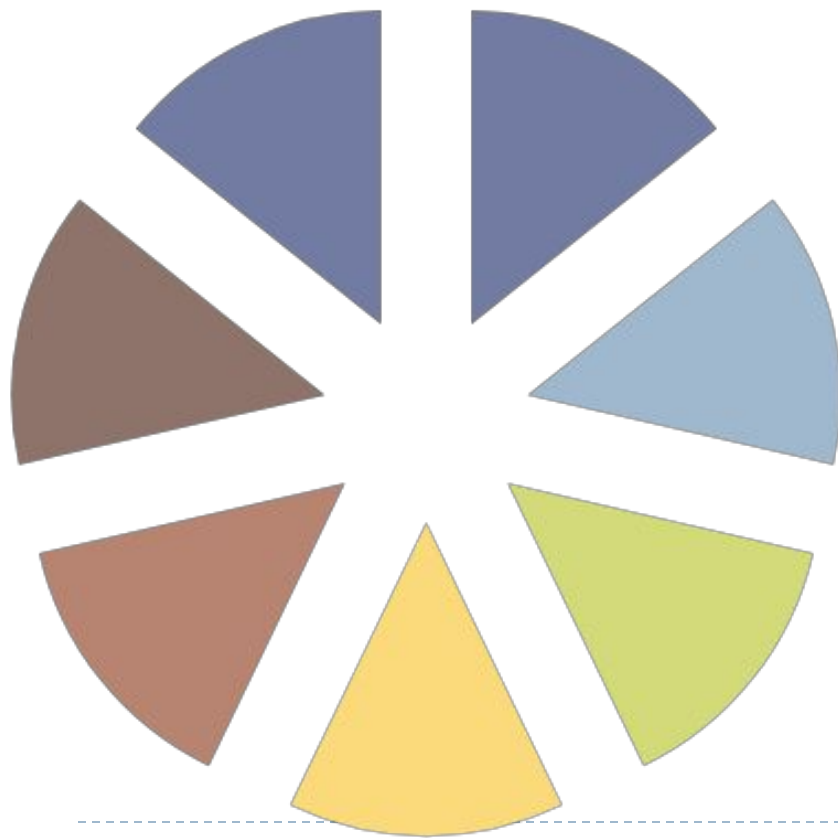


▶ О приправах и соусах читай в конце презентации.

# Салат с гранатом

**Заправляй салаты (с маслом / бальзамико) перед подачей.**

Сначала смешивай всю зелень промазанную маслом и бальзамико. А в конце выкладывай ветчину и посыпай гранатом.

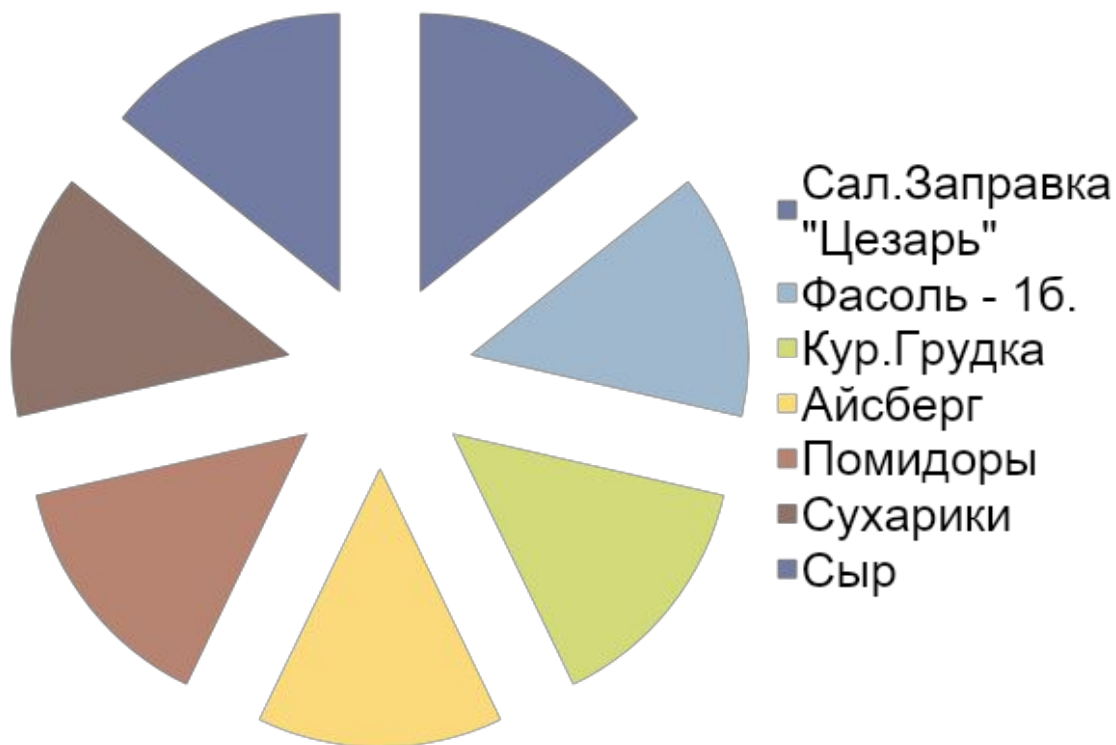


- Фенхель - 2ст.
- Руккола - 150г
- Зел.Лук - 1ст.
- Мята - 1/4ст.
- Вяленая ветчина - 170г
- Гранат - 1/2 ст.
- Соль,
- Бальзамико, Ол. Масло



# Салат от Катишикуновой

## Цезарь: йогурт+пакет "Цезарь"



Айсберг, Фасоль, Помидоры выкладывай и выливай салатную заправку.

Куриная грудка должна быть поджарена небольшими кусочками.

В самом конце:

1. Курица (теплая)
2. Сухарики
3. Тертый сыр

С последними ингредиентами – не смешивать!



# Тосты в лаваше с курицей

**Количество ингредиентов -  
сама определяй**



- Лаваш
- Авокадо
- Пряные травы - 1/2 п.
- Сметана
- Сок Лимона
- Майонез
- Кур. Грудка

Авокадо нарежьте и разомните вилкой в миске. Смешайте с соком лимона и сметаной. Поджарьте в тостере хлеб. На 4 куска нанесите майонез, выложите листья шпината и немного курицы. На другие 4 тоста нанесите смесь авокадо и закройте им курицу. Сверху снова шпинат и курицу. На 4 оставшихся тоста нанесите авокадо и положите смесью вниз. Разрежьте сэндвичи пополам и подавайте холодными или подогрейте в течение 8-10 минут в теплой духовке.

**Вместо  
хлебец –  
лаваш.**





# Курица Гриль

## Кр. Перец - в пакете из дома



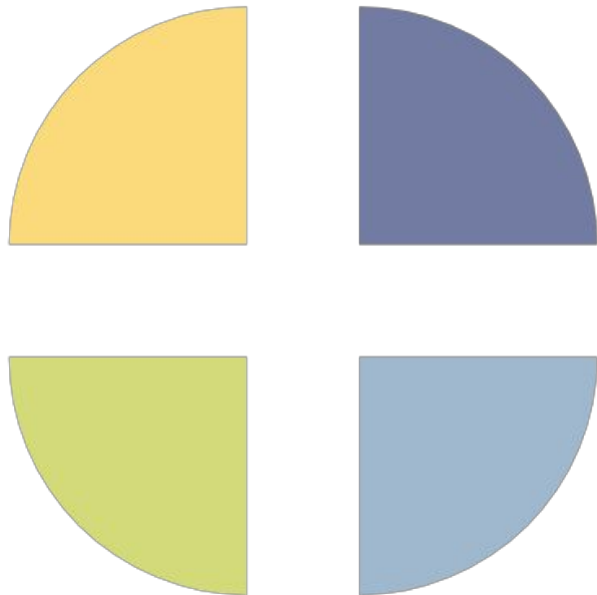
- Горчица - 1/2ст
- Лимон - 1/2
- Паприка 1/2ч.л.
- Соль, Чеснок (1)
- Кр. Перец - 1/4ч.л.
- Кур. Грудки - 4шт.

Чеснок раздави, нарежь и смешай с солью, паприкой и перцем. Добавь горчицу и мед. Выжми сок половины лимона. Перемешай соус. Залей куриные грудки маринадом. Оставь промариноваться (при комнатной температуре). Обжарьте на гриле 6-7 минут залей соусом.



# Сыр Фета

Режь прямоугольники -  
**РОВНО!**



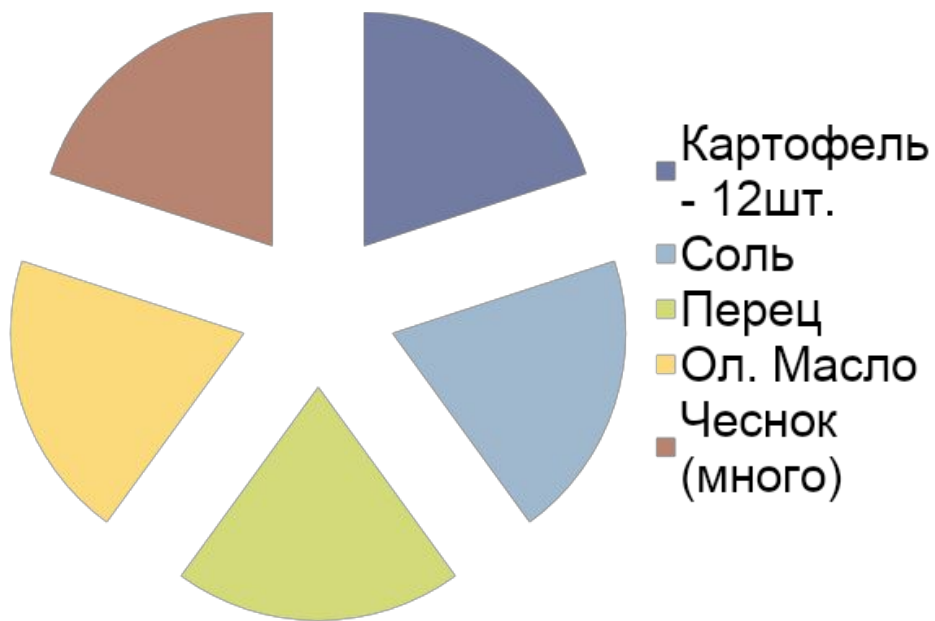
- Фета
- Приправа Итал.
- Бальзам.
- Уксус
- Ол. Масло

Смешай все кроме Феты.  
Разрежь сыр на прямоугольники.  
Каждый Прямоугольник вымажь  
заправкой.



# Картофель «Айдахо»

## На человека по картофелине



Картофель не чисти. Разрежь на дольки.  
Смешай ост. Ингридиенты.

Чеснок – выдави.

Дольки обваляй и пропитай 10 минут в  
массе.

Кинь в духовку . Не сильный огонь  
надолго.



# Клюквенный соус

## В отдельную миску



- Клюква
- Красное вин -200мл
- Ап. Сок - 50 мл
- Тертая цедра - 1ч.л.
- Гвоздика -1,2 б.
- Перец,
- Лавр.Лист, Соль, Сахар

Клюкву вымыть, перебрать, припустить в небольшом количестве воды и протереть через сито.

Гвоздику, перец и лавровый лист выложить в сотейник, залить вином, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне 12- 15 минут.

Затем добавить клюквенное пюре, апельсиновый сок и цедру, перемешать и варить, периодически перемешивая, до тех пор пока первоначальный объем не уменьшится вдвое. В конце варки добавить сахар и соль.



# Рис с Креветками

## Ризотто, якобы..



1. На разогретую сковороду с оливковым маслом высыпать сухой рис. Готовить, постоянно помешивая. Когда рис будет готов, он из прозрачного превратится в белый.
2. После этого долить в рис немного кипящей воды и оставить тушить до готовности.
3. Нарезать корень имбиря и обжарить его на другой сковороде, добавив соевого соуса. Выложить туда же креветки и готовить их несколько минут.
4. Смешать креветки с рисом и подавать в горячем виде.



# Соус Терияки

## Кунжут покоши с багета :)



- Соевый соус - 1ст.
- Белое вино - 1ст.
- Кор.Сахар - 4л.
- Имбирь - 2ст.л
- Васаби- 4 ст.л.
- Соль, Перец

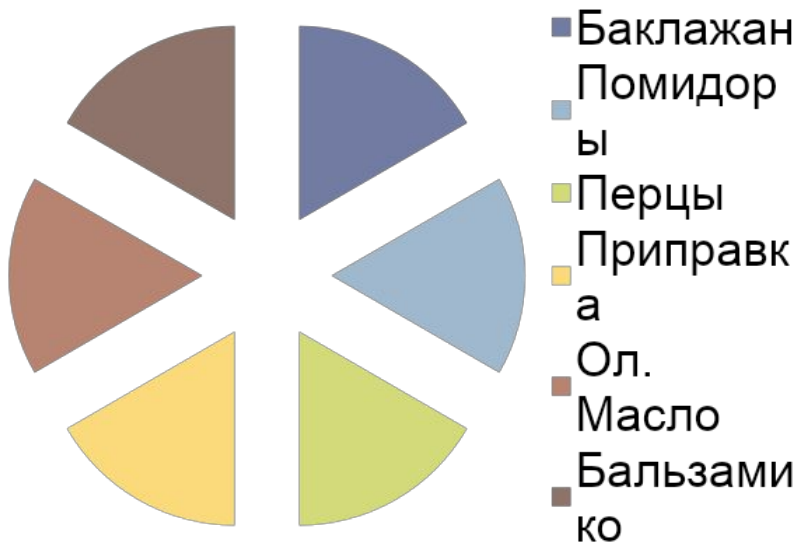
Соевый соус, рисовое вино, коричневый сахар, имбирь, чеснок, васаби смешайте в небольшой кастрюльке. Доведите до кипения и готовьте около 30 минут до загустения.



# Печеные Овощи

## Продажи

Нарезай не очень тонкими слайзами и выкладывай на противень. Смазывай всевозможными штуками .  
Готовиться в печи будет долго.



# PS

---

Есть еще огурец – можно намотить греческий салат.

Грейпфрут – для домашнего лимонада с Тоником.

Читай на упаковках к салатным заправкам – способ приготовления.

Прочитай сначала все, потом определи: что вначале, что в конце.

Салаты заправляй в конце.

Которые с майонезом – по рецепту.

Удачи!

---





С днем Рождения, Маша!

---

