

Пряности и специи

К салатам и вторым блюдам

САЛАТЫ



ХАРУ -НО- САРАДА

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

Кольраби -1 шт.

огурец -1 шт.

салат - 1 качан

лук репчатый -1 шт.

кукуруза -0,5 банки (140 г)

редиска -10 шт.

соевый соус -3 ст. ложки

щепотка сахара, соль

лимонный уксус -3 ст. ложки

кунжутное масло -5 капель



Кольраби нарезать кубиками. Огурец и лук нарезать тонкими кольцами, салат разобрать на листья, помыть и порубить. Редиску порезать на толстые пластинки. Овощи положить в стеклянную миску и добавить консервированную кукурузу.

В кастрюле приготовить подливу: для этого смешать соевый соус с сахаром, солью, уксусом и маслом. Хорошо взбить вилкой и залить ею салат непосредственно перед подачей. Салат этот подходит ко всем типам японских блюд.



ТАКО-НО-СУ-НО МОНО

ЗАКУСКА ИЗ КАЛЬМАРА

Кальмар, готовый к употреблению - 200 г

огурец - 1 шт.

рисовый уксус - 3 ст.ложки

лимон - 0,5 шт.

Для приправы:

лимонный сок - 4 ст. ложки

сахар - 1 ст.ложка

сёю - 3 ст. ложки

тертый имбирь для украшения



Нарезать кальмар тонкими кусочками, сбрызнуть рисовым уксусом. Нарезать лимон дольками, огурец тонкими кружочками. Приготовить приправу, полить ею кусочки кальмара и огурец.



Вторые блюда

Свинина по Итальянски с базиликом.



Свинина (без кости) - 1, 5 кг

Яйцо - 4 шт

Перец болгарский (красный) - 2 шт

Сыр твердый - 200 гр

Чеснок - 2 -3 зуб.

Мука - 2 ст. л.

Томатная паста - 2 ст. л.

Базилик - 1 -2 веточки

Запеканка из кролика

Соль (По вкусу)

Сметана (по желанию 3-4 ст л.)

Отруби (4-5ст ложек)

Лук репчатый

Кабачок— 1

Кролик(Филе -1 упаковка)

Сыр голландский(или другой по желанию)

Перец душистый

Зелень (по желанию.)

Рецепт "Диетическая запеканка из кролика"

Очищаем лук и кабачок или цукини, режем кубиками и измельчаем вместе с филе на мясорубке.

В фарш добавляем соль, перец, зелень и отруби. Хорошенько перемешиваем и выкладываем на протвень предварительно смазанный подсолнечным маслом. По желанию сметану разбавляем водичкой, хорошенько размешиваем и заливаем сверху выложенный фарш. Ставим в разогретую духовку и при желании за 5 мин до готовности посыпаем тёртым сыром



Филе индейки со специями и помидорами



Филе индейки 1кг

Лук репчатый 2шт

Помидоры 2шт

Специи (перец черный и красный (молотый), имбирь, базилик, сухая петрушка, мята

Берём филе красного мяса индейки , ножём делаем продольные и поперечные разрезы .

разрезы помещаем чесночок . Солим , перчим , обильно посыпаем специями

Сверху укладываем кольца лука и помидор

помещаем в рукав для запекания . Ставим в духовку на 1 час , готовим при температуре 200 градусов

В готовое, горячее мясо добавить еще немного чесночка , украсить веточками базилика и мяты .