



Диетический салат

Пекинскую капусту мелко порубить, куриную грудку отварить, охладить и мелко порезать, огурцы помыть, натереть на крупной тёрке, апельсины порезать. Высыпать всё в чашку, добавить сметану и перемешать. Диетический салат готов.

Ингредиенты

1. Пекинская капуста – 200 г
2. Курица (грудка) – 200 гр.
3. 2 огурца
4. 2 апельсина
5. Сметана – 100 гр.



Салат капустный



Что нужно для салата

1. Капуста белокачанная - 1 шт.
2. Морковь – 1 шт.
3. Масло подсолнечное – 1ст. л.
4. Соль (по вкусу).

Капусту мелко нарезать, морковь натереть на тёрке, высыпать всё в миску, добавить масло, соль. Затем всё перемешать, дать немного постоять. Салат готов, можно есть – вкусно и полезно.

Фруктовое

Ингредиенты:

1. Яблоко – 1 шт.
2. Груша – 1 шт.
3. Апельсин - 1 шт.
4. Йогурт – 200 гр.



Фрукты помыть, порезать кубиками, высыпать в салатник, заправить йогуртом, Всё перемешать.

Слойка из слоёного

Слойки с творогом из слоеного теста - очень нежный десерт

Продукты:

1. Тесто слоёное – 500 гр.
2. Яйцо – 1 шт.
3. Творог или творожная масса – 500 гр.
4. Масло растительное – 2 ст. л.
5. Пшеничная мука

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Сдобное печенье



Ингредиенты:

Сливочное масло или

маргарин — 180-200 граммов

Мука — 2,5-3 стакана (высший сорт)

Яйцо — 1 штука

Дрожжи — 2 чайных ложки

Вода — 30-40 миллилитров

Сахар — 1 чайная ложка

Соль — 2 щепотки

Как приготовить сдобное

печенье.

1. Дрожжи размешиваем с сахаром и заливаем теплой водой, оставляем на несколько минут. Затем в глубокую миску выкладываем муку, масло, сахар, соль и разбиваем одно яйцо, тщательно перемешиваем. Теперь нам необходимо добавить дрожжи, когда они поднимутся, и замесить тесто.

2. Тесто ставим в теплое место на 30-40 минут, чтобы оно поднялось.

3. На чистый стол насыпаем небольшое количество муки и выкладываем на него поднявшееся тесто. Месим его руками несколько минут, а затем разделяем на небольшие шарики и выкладываем на противень. А еще один плюс этого теста в том, что оно не прилипает к рукам и к противню. Немного приминаем шарики руками и посыпаем сахаром.

4. Ставим противень в разогретую до 120-150 градусов духовку на пол часа. А потом вынимаем и наслаждаемся великолепным вкусом.



Конкурс кулинаров

**Приятного
аппетита!
Как вкусно, а
главное полезно!!!**

