

РЕЦЕПТЫ от Екатерины Миримановой

К видео «Праздничный стол за один час»

Обратите внимание, что в рецептах не везде указаны пропорции, потому что вы готовите на свой вкус и вольны добавить чего-то больше, а чего-то меньше, или вообще немного изменить рецепт. Подробнее процесс приготовления смотрите в записи прямого эфира «Праздничный стол за один час».

Тарталетки (Канапе)

Ингредиенты:

- Цельнозерновая рисовая мука
- Кефир
- Соль
- Специи, сушеные травы по вкусу
- Сода, гашеная уксусом

Способ приготовления:

В кефир добавить соль, специи или травы, постепенно добавляйте муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. В конце добавьте соду, гашенную уксусом, хорошо перемешайте. Ложкой выкладывайте тесто на пергамент или в силиконовые формочки. Разогрейте духовку до 180 гр., выпекайте до готовности в течение 10-15 минут.

Салат для тарталеток (канапе)

Ингредиенты:

- Рис вареный
- Красный лук
- Рыбные консервы в собственном соку
- Йогурт
- Лимонный сок
- Соль

Способ приготовления:

К рису добавить рыбу, немного лука, перемешать, заправить йогуртом с лимонным соком. По желанию можно добавить в салат тахинную пасту и кукурузу. Выложить салат в тарталетки или на приготовленные ранее канапе.

Оливье системный

Ингредиенты:

- Кабачок отваренный
- Морковь вареная
- Горошек замороженный
- Колбаса
- Яйцо вареное вкрутую
- Йогурт
- Огурец свежий или соленый
- Соевый соус
- Лимонный сок

Способ приготовления:

Заранее отваренные овощи и колбасу нарезать кубиками, добавить замороженный зеленый горошек (можно обдать кипятком, чтобы разморозить).

Вместо майонеза: в йогурт добавить немного соевого соуса и лимонного сока. Перемешать, заправить салат. Выложить в салатник.

Шуба системная

Ингредиенты:

- Свекла вареная
- Морковь вареная
- Яйцо вареное
- Листья нори
- Свежий огурец
- Цветная капуста отварная (вместо картошки)
- Йогурт+соевый+лимонный сок

Способ приготовления:

Выложить на дно формы листы нори. Выложить нарезанный огурец. Тонко нарезать красный лук, выложить следующим слоем. Натирать на терке цветную капусту, выкладываем в форму. Слой йогурта (можно заранее смешать системный майонез). Слои промазываем по своему вкусу. Далее слой натертой моркови. Слой капусты. Слой свеклы. Слой йогурта. Яйцо натереть и посыпать салат сверху.

Конфеты из творога (с сыром или без)

Ингредиенты:

- Творог
- Йогурт
- Специи (чеснок, зелень сушеная, перец)
- Зелень свежая мелко порезанная

Способ приготовления:

К творогу добавить немного йогурта, специй, сушеной зелени. Хорошо размешать. Сформировать шарики и обвалять их в измельченной зелени.

Можно сделать конфетки из смеси творога и сыра с чесноком и йогуртом.

Перец, фаршированный рыбой

Ингредиенты:

- Молоко
- Яйцо сырое
- Соль, перец
- Мускатный орех
- Цельнозерновая рисовая мука
- Рыбное филе
- Перцы

Способ приготовления:

Соус: молоко вылить в кастрюлю, разбить туда же сырое яйцо, подогреть, помешивая, добавив соль, перец. Добавить немного рисовой муки, продолжая помешивать молоко. Варить, продолжая помешивать, до загустения. В конце добавить мускатный орех.

Рыбу порезать на кусочки, добавляем рыбу в соус, перемешиваем. Перец красный или другого цвета разрезаем на половинки, убираем семена, заполняем половинки перца начинкой.

Запекайте до готовности при т. 180 гр.

Баклажан фаршированный

Ингредиенты:

- Баклажан
- Яйцо вареное (1 яйцо на 1 баклажан)
- Сыр тертый до 50 гр. на порцию
- Йогурт натуральный до 5% жирности

Способ приготовления:

Разрежьте баклажан вдоль на две половинки, удалите сердцевину, чтобы получились лодочки. Нарежьте мелко вареное яйцо, выложите в миску, добавьте сыр, йогурт, перемешайте. Должна получиться достаточно густая масса для начинки. Выложите начинку в баклажановую лодочку. Запекайте при т. 180 гр. в течение 20 минут.

Мясные рулетики

Ингредиенты:

- Свинина или другое мясо, нарезанное широкими ломтиками
- Ветчина
- Сыр
- Овощи
- Соль, специи (перец молотый, чеснок сушеный, хмели-сунели) по вкусу

Способ приготовления:

Свинину отбить с двух сторон, посолить, поперчить. Выложить на мясо ломтики ветчины, ломтики сыра, овощи (удобно использовать овощи, нарезанные соломкой), завернуть рулетики, выложить в форму для запекания (при необходимости, сбрызнуть маслом). Запекать до готовности при температуре 180 гр. 20-30 минут.

Рис в ананасе

Ингредиенты:

- Ананас (половинка или целый)
- Перец или другие овощи (черри, лук и т.п.)
- Рис
- Соль, специи по вкусу (карри, соевый или устричный соус, чеснок)

Способ приготовления:

Рис отварить до полуготовности. Из ананаса удалить твердую ножку, вычистить мякоть, нарезать ее кубиками. Нарезать перец и любые другие овощи так же кубиками. Смешать овощи, мякоть ананаса и рис, добавить соус (устричный или соевый), -специи по вкусу. Выложить начинку в половинку ананаса с горкой. Готовить в духовке при т. 180-200 гр. в течение 15-20 минут.

Торт

Ингредиенты на форму 25 см:

- Яблоко сладкое – 4 шт.
- Агар-агар – 10 гр.
- Вода – 200 мл.
- Цедра одного апельсина
- Ванилин
- Корица
- Чернослив (по желанию)
- Йогурт греческий (или другой без добавок до 5% жирности)

Способ приготовления:

Агар залить водой, растворить на медленном огне. Яблоки натереть на терке. Снять теркой цедру с апельсина, нужна только цветная часть, белая часть кожуры будет горчить.

В прогретый агар добавляем яблоки с цедрой апельсина. Добавляем немного воды (или фруктового сока), немного ванилина, корицу. Варим минут 5, чтобы яблоки размягчились.

В форму выкладываем половину яблочной смеси. Дать ей немного остыть в холодильнике. К оставшейся половине яблок добавляем йогурт, перемешиваем. Выкладываем йогуртовую смесь сверху. Отправляем в холодильник охлаждаться. Перед подачей можно посыпать корицей.

Если вы питаетесь по версии 2.0, можете использовать другие сладкие фрукты и ягоды на ваш вкус.