

ПРАЗДНИЧНЫЙ ФУРШЕТ

меню на 3-х человек



СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 3 человека



ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Морковь - 3 шт
Огурец свежий - 2 шт
Огурец соленый 2 шт
Картошка батат - ½ шт
Лимон - 2 шт
Авокадо ½ шт
Чеснок 2 зубчика

Лук шалот - ½ шт
Розмарин 1 веточка
Укроп - пучок крупный
Кинза - пучок
Зеленый горошек замороженный 300 г
Шпинат замороженный - 100 г

МЯСО И РЫБА:

Куриные бедра или филе 300 г
Лосось свежий или замороженный 300 г
Креветки размер 26/30 - 6 шт
Филе трески - 150 г

МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Творожный сыр - 400 г
Сметана - 200 г
Яйца - 7 шт
Фета - 100 г
Сыр твердый 100 г
Молоко 200 мл

КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Булгур 100 г
Цельнозерновая мука - 300 г
Слоеное тесто 150 г

ДРУГОЕ:

Нут консервированный - 250 г
Лемонграс - 2 ч л
Зира - ½ ч л
Сушеный чеснок 2 ч л
Панировочные сухари 70 г
Оливки двух видов - 50 и 50 г

Тахини (кунжутная паста) - 4 ст л
Растительное масло 200 мл
Грецкий орех - 50 г
Кунжут, семена льна и тыквы
Вяленые томаты рубленые - 1 ст л



ЗАГОТОВКИ

**ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА КУХНЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО
НУЖНО СДЕЛАТЬ ЗАГОТОВКИ:**

ЗА 2 ДНЯ ДО ПРАЗДНИКА:

- Засолить лосось (см.рецепт →)

300 г лосося

1 ст л соли

1 с л сахара

Укроп

Филе лосося посыпать солью, сахаром, рубленым укропом, закрыть в контейнер и положить в холодильник.

ЗА ДЕНЬ ДО ПРАЗДНИКА:

- Сварить курицу - 500 г
- Сварить и почистить яйца - 4 шт
- Сварить картошку и морковь - 1 крупная картошка и 1 крупная морковь
- Замариновать оливки с Фетой (см.рецепт →)
- Сделать мюсли батончики (см.рецепт →)
- Испечь крекеры (см.рецепт →)
- Сварить булгур - 100 г
- Испечь шпинатные блинчики (см.рецепт →)
- Заготовка для фалафеля (см.рецепт →)
- Приготовить хумус (см.рецепт →)
- По желанию можно почистить и порезать палочками морковь и огурец для овощной закуски с хумусом
- Если необходимо, поставить разморозить креветки и треску в холодильник

В ДЕНЬ ПРАЗДНИКА:

- Видео приготовления всех теплых ингредиентов в духовке: (см.рецепт →)



КРЕВЕТКИ С СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Креветки размер 26/30 - 6 шт
- Творожный сыр - 2 ст л
- Сметана - 1 ст л
- Сок лимона 1 ч л
- Укроп - пучок
- Лемонграс - $\frac{1}{2}$ ч л
- Сушеный чеснок $\frac{1}{2}$ чл
- Панировочные сухари 3 ст л
- Соль $\frac{1}{2}$ ч л
- Яйцо - 1 шт

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Креветки нанизать на шпажки. В отдельной миске смешать панировочную смесь: сухари, сушеный чеснок, мелко нарубленный или сушеный лемонграс, соль. В другую миску разбить яйцо. Креветки обвалять сначала в яйце, потом в панировке и выложить на бумагу для запекания. Выпекать на 200 градусах 20 минут на режиме конвекция.

Вместе с креветками можно запечь треску в панировке и батат из рецепта фиш & чипс.

Соус приготовить из творожного сыра, сметаны, мелко рубленного укропа и сока лимона. Посолить по вкусу и все хорошо перемешать. Можно перебить в блендере. Подавать в стаканчиках или рюмках. На дно соуса сверху креветка на шпажке.





ОЛИВКИ МАРИНОВАННЫЕ С СЫРОМ ФЕТА



ПОНАДОБИТСЯ:

- Чеснок 1 зубчик
- Розмарин 1 веточка
- Фета - 100 г
- Оливки двух видов - 50 и 50 г
- Цедра 1 лимона
- Растительное масло 150 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В баночку выкладываем поочередно розмарин, кубики феты, оливки, сверху тертую цедру и давленный чеснок. Заливаем маслом. Закрываем крышку и взбалтываем. Убираем на ночь в холодильник.



Смотрите видео-рецепт

ОЛИВЬЕ ПОРЦИОННЫЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Зеленый горошек 100 г
- Курица бедра 2 бедра
- Огурец свежий $\frac{1}{2}$ шт
- Огурец соленый 1-2 шт
- Сметана 1 ст л
- Морковь 1 шт
- Картошка 1 шт
- Яйца 2 шт
- Укроп пучок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварной картофель, морковь и яйца нарезаем на кубики. Добавляем два вида огурца, укроп, соль и перец по вкусу и курицу также нарезанную кусочками. Замороженный горошек заливаем кипятком на 30 секунд или просто ошпариваем и тоже добавляем к салату. Заправляем сметаной. Подаем порционно.



МИНИ БОУЛ С БУЛГУРОМ И ЛОСОСЕМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Лосось из заготовки - 100 г
- Авокадо $\frac{1}{2}$ шт
- Булгур 50 г
- Огурец $\frac{1}{2}$ шт
- Лимон $\frac{1}{4}$
- Оливковое масло или любое другое растительное

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Выкладываем слоями: булгур, лосось, авокадо, огурчик. Заправляем маслом. Авокадо можно немного посолить по вкусу. Сбрызнем лимонным соком. Украсить зеленым горошком.



Смотрите видео-рецепт



КРЕКЕРЫ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

Крекеры рецепт:

- Цельнозерновая мука - 1,5 ст
- Вода комнатной температуры 0,5 ст
- Соль - 1 чл
- Сушеный чеснок $\frac{1}{2}$ чл
- Растительное масло - 1 ст л
- Кунжут, семена льна и тыквы по желанию

Соус рецепт:

- Грецкий орех - 50 г
- Зелёный горошек - 150 г
- Творожный сыр - 50 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать 1 стакан муки, воду, специи и семена. Замесить тесто, постепенно добавляя оставшуюся муку. Противень проложить пергаментной бумагой и раскатать тесто, посыпать кунжутом. Нарезать на квадратики и выпекать 20 минут на 180 градусах в режиме конвекции.

Замороженный зеленый горошек ошпарить или залить кипятком на 30 секунд. Все перемолоть в блендере до нужной консистенции. Добавить соль по вкусу. Подавать намазав на крекеры. Украсить горошком.



Смотрите видео-рецепт



ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА С ХУМУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Морковь 1 шт
- Огурец 1 шт

Хумус:

- Нут консервированный - 100 г (½ банки)
- Чеснок 1 зубчик
- Лимон ½ шт
- Тахини - 4 ст л
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут вместе с половиной сока из консервы перемолоть в блендере вместе с чесноком, тахини, соком лимона и солью. Хумус готов. Подавать его в стаканчиках с хумусом на дне и овощными палочками наверху.

ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОХОВЫМ СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Морковь 1 шт
- Огурец 1 шт

Хумус:

- Грецкий орех - 50 г
- Зелёный горошек - 150 г
- Творожный сыр - 50 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замороженный зеленый горошек ошпарить или залить кипятком на 30 секунд. Все перемолоть в блендере до нужной консистенции. Добавить соль по вкусу. Подавать его в стаканчиках с соусом на дне и овощными палочками наверху.



ФАЛАФЕЛЬ С БУЛГУРОМ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Нут консервированный без жидкости - 150 г
- Лук шалот - ½ шт
- Зира - ½ ч л
- Кинза - пучок
- Панировочные сухари - 3 ст л
- Сушеный чеснок - 1 ч л
- Лемонграс - ½ ч л
- Соль - 1 ч л
- Вяленые томаты рубленые - 1 ст л
- Булгур - 100 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут, лук, зиру и кинзу перебить в блендере (не доводя до кремообразной массы, чтобы оставались небольшие кусочки нута). Сухари, чеснок и соль смешать для панировочной смеси. Из нутовой смеси сформировать шарики и обвалять в панировке. Выложить на бумагу для выпечки и запекать 20 минут на 200 градусах в режиме конвекции.

Булгур отварить. Подавать в мисочках, выкладывать слоями: булгур, помидоры, фалафель сверху.

ФИШ И ЧИПС С БАТАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Батат $\frac{1}{2}$ шт
- Филе трески - 150 г
- Творожный сыр - 2 ст л
- Сметана - 1 ст л
- Сок лимона 1 ч л
- Укроп - пучок
- Лемонграс - $\frac{1}{2}$ ч л
- Сушеный чеснок $\frac{1}{2}$ чл
- Панировочные сухари 3 ст л
- Соль $\frac{1}{2}$ ч л
- Яйцо - 1 шт

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовить панировочную смесь и соус. Идентично как в рецепте креветок. В отдельной миске смешать панировочную смесь: сухари, сушеный чеснок, мелко нарубленный или сушеный лемонграс, соль. В другую миску разбить яйцо. Треску нарезать полосками вдоль и обвалять сначала в яйце затем в панировке.

Батан не чистить, нарезать полосками, выложить на пергаментную бумагу, посолить и сбрзнути растительным маслом. Перемешать. Выложить на пергаментную бумагу. Выпекать на 200 градусах 20 минут на режиме конвекция.

Вместе с треской можно запечь креветки в панировке и фалафель. Соус приготовить из творожного сыра, сметаны, мелко рубленного укропа и сока лимона. Посолить по вкусу и все хорошо перемешать. Можно перебить в блендере. Подавать в стаканчиках или рюмках. На дно соус, а сверху пару палочек трески и батата.



ШПИНАТНЫЕ БЛИНЧИКИ С РЫБОЙ И ЯЙЦОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

Рецепт блинчиков:

- Шпинат замороженный - 100 г
 - Яйцо 1 шт
 - Молоко 200 мл
 - Мука цельнозерновая 4 ст л
-
- Лосось солёный из заготовки - 80 г
 - Творожный сыр - 3 ст л
 - Яйцо вареное 2 шт

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разморозить шпинат. Все кроме муки перебить блендером. Добавить муку и перемешать. выпекать на сковороде с каплей растительного масла.

Яйцо разминаем вилкой, смешиваем с сыром, лосось режем кубиками и добавляем туда же. Перемешиваем. На готовые блинчики тонким слоем намазываем начинку. Сворачиваем в рулет и нарезаем поперек. Я подала с овощными крудитос.



Смотрите видео-рецепт



МИНИ КИШ С КУРИЦЕЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Слоеное тесто 150 г
- Курица бедра вареные - 150 г
- Яйца 1 шт
- Сметана 2 сл л
- Сыр твердый 100 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для этого рецепта вам понадобятся формочки для маффинов. Готовое слоеное тесто с помощью стакана нарежем на кружочки. Вставим кружочки в форму и поставим в духовку на 180 градусов на 10 минут, чтобы тесто схватилось.

А пока приготовим начинку. Возьмем тертый сыр, сметану и яйцо и все перемешаем, добавим щепотку соли.

Достаем заготовку из духовки. На дно каждой формы положим несколько кусочков вареной курицы и зальем начинкой. Отправляем обратно в духовку на 15-20 минут.

Я запекаю маффины вместе с бататом, треской, креветками и фалафелем из предыдущих рецептов.



Happy
New Year

