

# ПРАЗДНИЧНЫЙ ФУРШЕТ

меню на 3-х человек



@nutrikatka



# СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 3 человека

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Морковь - 3 шт  
Огурец свежий - 2 шт  
Огурец соленый 2 шт  
Картошка батат - 1/2 шт  
Лимон - 2 шт  
Авокадо 1/2 шт  
Чеснок 2 зубчика

Лук шалот - 1/2 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  
Лемонграсс - 2 ч л  
Зира - 1/2 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 ст 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
- Лемонграсс - ½ ч л
- Сушеный чеснок ½ ч л
- Панировочные сухари 3 ст л
- Соль ½ ч л
- Яйцо - 1 шт

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Креветки нанизать на шпажки. В отдельной миске смешать панировочную смесь: сухари, сушеный чеснок, мелко нарубленный или сушеный лемонграсс, соль. В другую миску разбить яйцо. Креветки обваливать 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 соус а 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 ½ 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 ½ шт
- Булгур 50 г
- Огурец ½ шт
- Лимон ¼
- 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

