

КРЕКЕРЫ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

Крекеры рецепт:

- Цельнозерновая мука - 1,5 ст
- Вода комнатной температуры 0,5 ст
- Соль - 1 чл
- Сушеный чеснок ½ 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
- Лемонграсс - 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 ½ шт
- Филе трески - 150 г
- 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:

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

Батан не чистить, нарезать полосками, выложить на пергаментную бумагу, посолить и сбрызнуть 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 подаю с овощными крудифос.



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

