

Соба с грибочками в сливочном соусе

Ингредиенты (2 порции):

Соба	Шампиньоны
Сливки 10-20%, 100 мл	Желток, 2 шт.
Пармезан, чуть-чуть	Бекон, 0.25 кг

Процесс:

1. Пожарить грибочки на сильном огне.
2. Смешать два желтка, сливки и мелко натертый сыр.
3. Сварить собу, лучше сразу после варки разложить порции и залить сливочным соусом, добавить грибочки.

Заметки:

Можно ещё пожарить и добавить бекон, тогда получится карбонара на собе с грибочками.

Стейк из лосося

Ингредиенты (2 порции):

Лосось, 0.3 кг	Оливковое масло, 3 ст.л.
Лимон, 0.5 шт.	Соевый соус, 3 ст.л.

Процесс:

1. Подготовить мясо: удалить косточки, чешую.
2. Выдавить половинку лимона, поперчить, смешать с оливковым маслом и соусом, замариновать рыбку минут хотя бы на 20.
3. Перед жаркой промокнуть с рыбы лишний маринад.
4. Пожарить, лучше на гриле, около 5 мин.

Заметки:

Очень хорошо подходит к круглозерному рису.

Цезарь

Ингридиенты (2 порции):	
Курица/Индейка, 0.5 кг	Хлеб + Паприка
Лимон, 0.5 шт.	Помидоры черри
Оливковое масло, 3 ст.л.	Салат
Майонез, 100 мл	Пармезан

Процесс:

1. ...

<u>Заметки:</u>
Майонез лучше брать на оливковом масле. Салат можно заменить пекинской капустой.