Скрипт для подключения иконок

<script src="https://kit.fontawesome.com/06d986b207.js" crossorigin="anonymous"></script>

знаменитости

красота

образ жизни

интересное

рецепты

Что приготовить на ужин быстро и вкусно: 3 простых рецепта

Рецепты

06.10.2024

Дарья Журавская

Содержание:

Лаваш с сыром

Теплый салат с печенью

Рыбные фрикадельки в духовке

Хочется вкусный ужин, но нет сил и желания тратить на него уйму времени? Это вовсе не обязательно, ведь есть масса простых и быстрых рецептов из продуктов, которые точно найдутся в твоем холодильнике. Делимся идеями, что приготовить на ужин для себя и всей семьи!

1. Лаваш с сыром

Лаваш с сыром – отличный вариант для завтрака или перекуса, можно подать к первым блюдам, взять с собой на пикник или на прогулку. Начинка для лаваша может быть самой разнообразной. Сырная начинка – одна из популярных. Лаваш с сыром обжаривается в сковороде на масле, на нем образуется невероятно вкусная хрустящая корочка, сыр внутри расплавляется и тянется.

ингредиенты:

лаваш – 220 г

сыр – 150 г

яйцо куриное – 1 шт.

зелень свежая (укроп, зеленый лук) – по вкусу

1. Натрите сыр и вареные яйца, мелко нарежь лук и зелень, а потом смешайте все в одной миске со сметаной и специями. Дай начинке немного настояться и если вдруг появилась жидкость, обязательно ее слейте.

2. Разрежьте лаваш на одинаковые прямоугольники, выложите начинку и аккуратно сверните конвертики. Обжарьте несколько минут с каждой стороны на сковородке, слегка сбрызнутой маслом.

2. Теплый салат с печенью

Идеальный баланс белков, жиров и углеводов в одной тарелке вполне достижим! Салат из печени – великолепное решение для пасмурного дня, особенно в межсезонье, когда организм требует больше витаминов и минералов. И особенно в это время могут быть актуальны теплые салаты. Допустим, теплый салат из печени говяжьей с руколой и фетой может быть прекрасным витаминным ужином. Печень очень полезна. В ней содержится огромное количество белка, витаминов и микроэлементов, а также аминокислот. Печень способствует повышению гемоглобина, оказывает противовоспалительное действие.

ингредиенты:

4 перепелиных яйца

400 г куриной печени

4 столовые ложки оливкового масла

1 авокадо

4 помидора черри

упаковка салатного микса

1. Куриную печень тщательно промойте и очистите от жира и протоков. Нарежьте небольшими кусками и обсушите салфеткой. В сковороде разогрейте на среднем огне две столовые ложки оливкового масла. Обжаривайте печень 5–7 минут, периодически помешивая. Посолите, поперчите по вкусу, переложите в миску и дайте немного остыть.

2. Перепелиные яйца положите в кастрюльку с кипящей водой и варите 5 минут. Охладите, избавьте от скорлупы и разрежьте каждое пополам. Почистите авокадо и нарежьте мякоть тонкими пластинками, сбрызните лимоном. Листья салата промойте и обсушите. Мытые помидоры черри разрежьте на половинки.

3. В небольшой миске смешайте две столовые ложки оливкового масла, горчицу, две чайные ложки лимонного сока, соль и перец. Салатный микс распределите по двум тарелкам и полейте каждую ¼ соуса.

4. Выложите кусочки авокадо и черри. Сверху разместите куриную печень и перепелиные яйца. Вылейте остатки заправки. Подавайте блюдо тёплым, не зря ведь салат имеет такое название.

3. Рыбные фрикадельки в духовке

Рыба особенно хороша на ужин, потому что она низкокалорийная и быстро готовится. Полезные и очень аппетитные рыбные тефтели в духовке в домашних условиях получаются удивительно нежными и буквально таят во рту. Такое блюдо обязательно надо иметь в рационе.

ингредиенты:

1 кг филе белой рыбы

80 г сливочного масла

1 яйцо

1 лимон, 1 пучок зелени, 1 луковица

1. Выложите все нарезки в чашу измельчителя или кухонного комбайна, кроме половины нарезки лука — она понадобится для жарки. По желанию их можно измельчить с помощью мясорубки.

2. Выложите рыбный фарш в глубокую тарелку, вбейте туда же мелкое по калибру куриное яйцо, посолите и поперчите, тщательно вымешайте все содержимое емкости. Вмешайте в фарш пшеничную муку и оставьте его в покое на 15 минут.

3. Сформируйте из фарша небольшие заготовки фрикаделек, смачивая руки в воде. Можно обвалять фрикадельки в муке или панировочных сухарях, чтобы при жарке они не распались.

4. Влейте сливки, всыпьте соль, потушите на минимальном нагреве фрикадельки примерно 2-3 минуты. Запекайте в духовке 10-15 минут. Измельчите и добавьте зелень укропа перед подачей.

© 2024, Lafoy.ru: Живи красиво!

Мы в соцсетях: