



Nestlé **Правильное Питание**

МХАЛИ ИЗ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- мелко нарубленной зелени кинзы – 1 ст. л.
- белый лук – 2 луковицы
- грецкие орехи, очищенные – 100 г
- зерна граната для украшения – 1 гранат
- пряная смесь "уцхо-сунели" – 1 ч. л.
- соль, острый красный перец – по вкусу
- 0,5 кг свежей капусты – 0,5 кг
- чеснок – 2 зубчик

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



1 Капусту подготовить заранее – разобрать на листья, опустить их на 1 мин. в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, затем уложить на дуршлаг, чтобы листья остыли.

2 Орехи насыпать в ступку, растолочь пестиком или мелко порубить маленьким ножом

3 Капусту очень мелко нарубить, сложить в миску.

4 Порубить зелень кинзы, мелко измельчить чеснок.

5 Разобрать гранат на зерна.

6 Зеленый свежий лук, чеснок, зелень кинзы, "уцхо-сунели" и зерна граната, аккуратно перемешать.

7 Смешать капусту с ореховой смесью, приправить солью и красным перцем. Сформовать шарики размером с крупный грецкий орех, выложить их на поднос, накрыть и украсить зернами граната.

8 Подавать на лепешке с большим пучком свежей зелени.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Nestlé Правильное Питание

ТКЕМАЛИ

Этот замечательный соус назван в честь одного из многочисленных видов сливы, хотя кроме плодов этих слив в него можно добавить и терн, и ежевику, и вишню – получится множество вариантов вкуснейшей подливки на целый год. В зависимости от способа приготовления соус может предназначаться для немедленного употребления или для долгого хранения.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг кислой сливы с/м
- 3-4 стручка красного перца или 5-10 г молотого
- 5-6 зубчиков чеснока
- по веточке сухого зрелого укропа и кинзы
- 7 г черецо или укропа
- 7 г уцхо-сунели
- 7 г кориандра
- соль

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Сливы промыть, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрыла их. В воду положить сухие веточки укропа и кинзы с семенами. Довести до кипения, и остудить – перед мастер-классом
- 2 Отваренную сливу размять вилкой в миске, посолить и добавить специи
- 3 Подавать на стол в соуснике с мелко порубленной свежей зеленью укропа и кинзы.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!