

КУЛИНАРНЫЙ УРОК «СЕНЬОР ПОМИДОР»



Nestlé Правильное Питание

ТАР-ТАР ИЗ ПОМИДОРА

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции):



- помидор среднего размера – 2 шт.
- запеченная куриная грудка или ветчина – 200 г
- сыр – 200 г
- горошек зеленый – горсть
- кукуруза – горсть
- редис – 4 шт.
- авокадо или зеленое яблоко – 1 шт.

Для соуса:

- оливковое масло – 100 г
- лимонный сок – 4 дольки
- соль по вкусу

Для декора:

- цедра лимона – 2 шт.
- хлебные крошки-панировка – крупная горсть

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Все ингредиенты нарезаем мелким кубиком, складываем в миски и заправляем лимонным соком с маслом. Посолить и поперчить.
- 2 Подготовить чайную или кофейную чашку – смазать растительным маслом.
- 3 Слойми выкладываем нарезанные овощи в нашу форму, хорошенько уплотнить чайной ложкой и переворачиваем форму на блюдо. Слегка постучать по чашке и аккуратно вынимаем салат.
- 4 Смешать лимонную цедру с хлебными крошками и посыпать края нашего блюда.

ИНВЕНТАРЬ НА 1 ЧЕЛОВЕКА:

- Тарелка одноразовая – 2 шт.
- стакан одноразовый – 1 шт.
- Доска для нарезки небольшая
- Нож для овощей
- Миска для овощей небольшая
- Терка
- Чашка чайная или кофейная с блюдцем



КУЛИНАРНЫЙ УРОК «СЕНЬОР ПОМИДОР»



Nestlé Правильное Питание

ОВОЩНОЙ ШАШЛЫЧОК

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции):



- Помидоры черри – 8 шт.
- Болгарский перец цветной – 2 шт.
- Огурец свежий среднего размера – 2шт.
- Редис – 4 шт.
- Моцарелла по желанию
- Шпажки 15 см – 8 шт.

Для соуса:

- Сметана 25% – 400 г
- Йогурт натуральный – 125 г
- Помидор среднего размера – 4 шт.
- Зелень (петрушка или укроп) – пару веточек
- Соль и перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Болгарский перец очищаем от семян и нарезаем на квадратики 3*3 см. Огурец режем кольцами толщиной 1.5 см. Редис нарезаем тонкими колечками. Все овощи насаживаем на шпажку, чередуя по цвету.
- 2 Из помидора делаем соусник – выбираем всю сердцевину и смешиваем ее со сметаной, йогуртом и зеленью, затем перекладываем ее в получившийся помидорный соусник и украшаем небольшими веточками зелени

ИНВЕНТАРЬ НА 1 ЧЕЛОВЕКА:

- Тарелка одноразовая - 2 шт.
- Стакан одноразовый – 1 шт.
- Ложка одноразовая
- Ложка металлическая чайная
- Вилка металлическая
- Доска для нарезки небольшая
- Нож для овощей
- Миска для овощей небольшая

