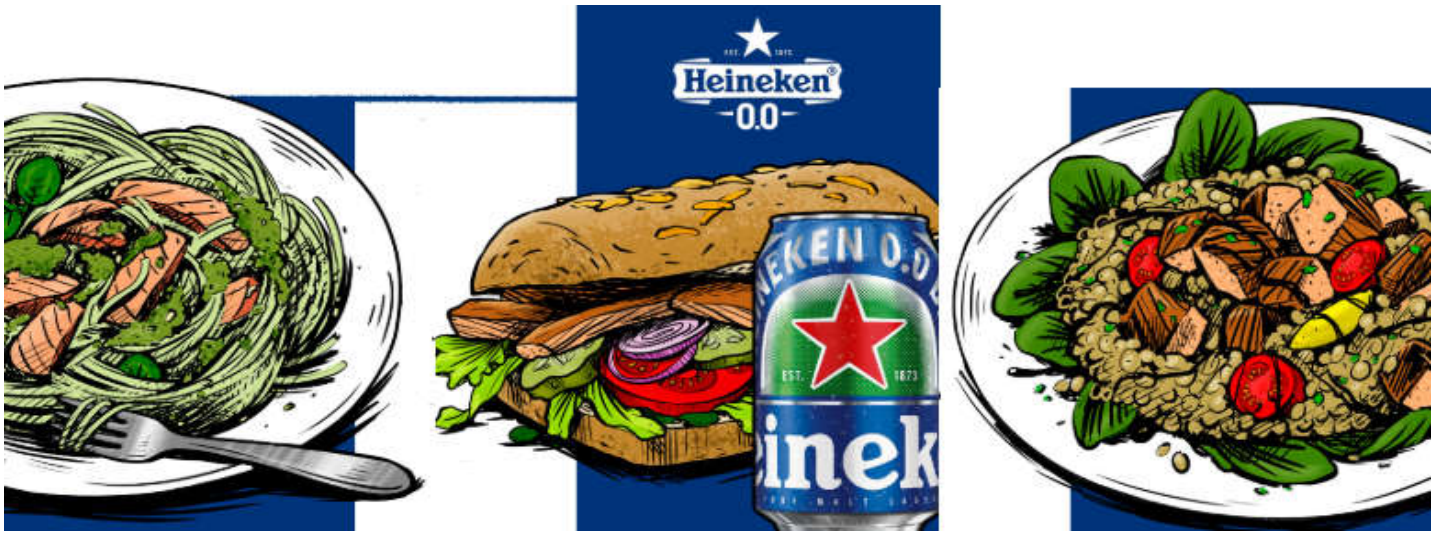

Летнее меню

Сэндвич с курицей

Состав:

Чиабатта с сыром

Соус – 50 г

Айсберг – 30 г

Помидор - половина

Огурец соленый – 30 г

Авокадо - половина

Зелёный перчик чили

Куриная грудка – 120 г

Кинза – 3 г

Для соуса:

Йогурт греческий несладкий – 250 г

Горчица – 1 ч.л.

Красный сухой перец - щепотка

Чеснок на кончике ножа

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Куриную грудку посолить, обжарить до готовности, поперчить, нарезать вдоль филе, чтобы получились полоски. Чтобы куриная грудка получилась сочная, замачиваю куриное филе в соляном растворе: столовая ложка соли на 2 стакана воды на 20 минут. После обжаривания такая грудка остаётся сочной. Самое главное не пересушить ее во время обжаривания, для этого рекомендую вам обзавестись термометром и запекать ее до достижения внутренней температуры филе 65С.
2. Томаты, огурец нарезать кружочками.
3. Салат айсберг нарезать соломкой.
4. Сочное, спелое авокадо поломать, заправить солью, оливковым маслом, лимонным соком.
5. Маринованный лук нарезать.
6. Хлеб разрезать пополам. На два кусочка хлеба намазать соус, на нижнюю часть чиабатты выложить айсберг, авокадо, огурцы, томаты, маринованный лук. На овощи выложить куриную грудку и накрыть второй половиной чиабатты.

Спагетти с лососем и песто

Состав:

Спагетти – 90 г

Соус песто – 50 г

Чеснок – 5 г

Базилик – 3 г

Лосось подсоленный – 70 г

Масло оливковое - 15 г

Масло сливочное - 15 г

Для соуса:

Базилик – 225 г

Шпинат – 110 г

Соль – 1 г

Орех кедровый – 20 г

Чеснок – 8 г

Пармезан – 50 г

Масло растительное – 75 г

Масло оливковое – 75 мл

Куриный бульон – 150 мл

Способ приготовления:

1. На 1 кг лосося 14г соли и 2г чёрного молотого перца. Засолить на 2 часа, промыть. Лосось нарезать слайсами толщиной 3 мм. Вместо всего этого можно просто купить готовый лосось или форель.
2. Для соуса песто базилик + шпинат зашпарить, скинуть в лед. Хорошо отжать. Все ингредиенты положить в блендер, взбить до однородной массы. Вместо всего этого можно просто купить готовое песто (я никому не скажу).
3. Спагетти сварить по указанному времени на упаковке.
4. Базилик и чеснок обжарить на смеси сливочного и оливкового масла на маленьком огне примерно 2 мин. Достать чеснок и базилик из масла и добавить воду, оставшуюся от варки пасты. Выпарить, постоянно помешивая, чтобы масло соединилось с водой, закинуть спагетти в соус и на среднем огне проварить пасту в эмульсии, катая пасту в нем. Добавить лосось и соус песто, проварить 40 сек.
5. При отдаче добавить соус песто 15 г сверху, и 1 г базилика. Полить оливковым маслом.

Салат с цыпленком и булгуром

Состав:

Шпинат – 20 г

Цыплёнок бедро – 100 г

Томаты – 55 г

Заправка – 35 г

Масло оливковое – 15 мл

Булгур отварной – 80 г

Кинза – 2 г

Соус терияки

Салат

На 1 кг очищенного бедра:

Имбирь – 10 г

Чеснок – 7 г

Перец чили – 5 г

Масло растительное – 20 мл

Соль, перец

Способ приготовления:

1. Все специи с маслом измельчить в блендере, перемешать с бедром. Промариновать 1-2 часа. Я использую именно куриное бедро, оно сочнее и ароматнее других частей птицы.
2. Булгур варим в подсоленной воде 15 мин. Сливаем, остужаем.
3. На 400 г отварного булгура берём:
   - томаты 150 г кубиком мелким,
   - масло растительное 50 мл,
   - петрушка 50 г мелко нарезать,
   - кинза 50 г мелко нарезать,
   - лимонный сок 30 мл,
   - соль 14 г.

   Все перемешать в миске.
4. Шпинат выкладываем на тарелку, на шпинат выкладываем булгур, курочку обжариваем до готовности, режем крупным кубиком, так же режем и томаты, заправляем соусом, выкладываем на булгур. Посыпаем кинзой.