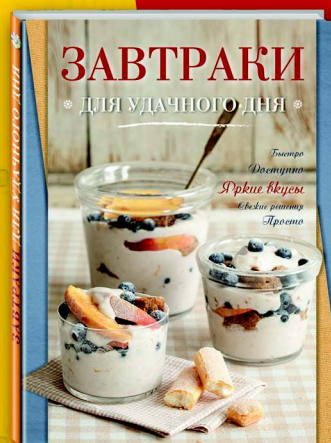
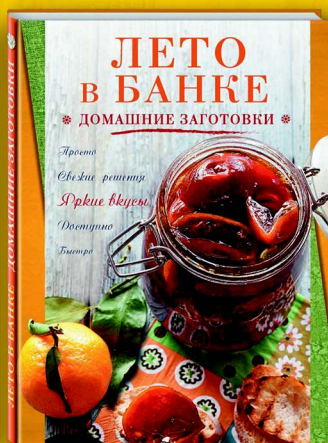
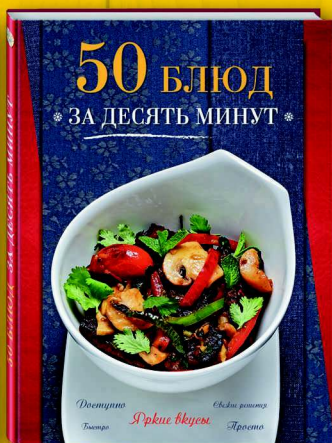
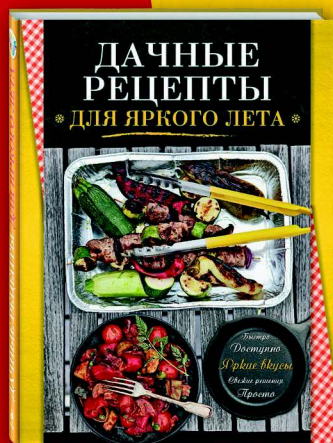


НОВАЯ СЕРИЯ

Яркие вкусы



Быстро

Просто

Доступно

Новые
идеи!

Яркие
вкусы!

Свежие
решения!

Вы любите экспериментировать,
пробовать новое
и не боитесь несочетаемого?



И в то же время цените
классический вкус
знакомых блюд?



Тогда книги новой серии
«Яркие вкусы»
для вас!



ПРИГЛАШАЙТЕ ГОСТЕЙ,
УДИВЛЯЙТЕ ДОМОЧАДЦЕВ,
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ САМИ!





50 БЛЮД

✿ ЗА ДВАДЦАТЬ МИНУТ ✿

Яркие вкусы

•
Свежие решения

•
Доступно

•
Быстро

•
Просто



ЭКСМО
МОСКВА
2014



СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Свинина с ежевикой и листьями салата	7
Ягненок с овощами и фетой	9
Корейка ягненка, запеченная с брокколи	10
Свинина с ананасом	11
Говядина с овощной сальсой	13
Говяжья отбивная со шпинатом	15
Ленивые голубцы в томатном соусе с чили	16
Жареные колбаски с фетой и шпинатом	17
Корейка ягненка с кускусом и фетой	19
Рагу из фасоли с беконом	21
Быстрое чахохбили	23
Куриные крылышки в устричном соусе	24
Индейка с тыквой и пармской ветчиной	25
Цыпленок с брусничным соусом	27
Эскалоп из индейки с репой	29
Корюшка с картофелем и огуречным соусом	31
Хек на пару с горчицей соусом и шпинатом	32
Форель с фасолью и картофелем	33
Сибас с бархатным помидорным соусом	35
Оладьи с рыбой	36
Треска, запеченная в меде	37
Тунец с дыней	39

Судак в темпуре с брокколи	41
Креветки в остром томатном соусе	42
Мидии под сырной корочкой	43
Овощи, запеченные с адыгейским сыром и маслинами	45
Овощные шашлычки с киноа	47
Картофель с белыми грибами	48
Карпаччо из репы	49
Овощи, запеченные под сырной корочкой	51
Шампиньоны с кешью и кинзой	53

СУПЫ

Фасолевый суп	55
Суп из цветной капусты с кукурузой	56
Суп из чечевицы	57
Азиатский суп с креветками и морской капустой	59
Японский суп из гречневой лапши с кукурузой и пореем	61
Хрустящие слойки с абрикосами	63

СЛАДКОЕ

Хлебный пудинг с вишней и клубникой	65
Груша с карамелью и мороженым	66
Банановый пудинг	67
Суфле из малины	69
Мусс из козьего сыра с мандаринами	71
Трайфл с облепиховым сиропом и шоколадным бисквитом	72
Тарт татен с ревенем	73
Пирог с грушей и орехами	75
Мусс из белого шоколада с абрикосом	76
Бананы с медом и мясли	77
Быстрый штрудель с яблоками и вишней	79





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Свинина с ежевикой и листьями салата

порции: 2  приготовление: 20 мин

- 5 ст. л. растительного масла
- 200 г свиного карбоната
- большая горсть шпината, листьев горчицы (или любого салата)
- 2 ст. л. кунжутных семян
- 1 ст. л. сычуаньского перца
- 100 г ежевики
- 5–6 ст. л. кунжутной заправки для салата чука
- соль

- 1 На сильно разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте карбонат со всех сторон.
- 2 Переложите свинину на застеленный пергаментом противень, хорошо посолите и уберите в разогретую до 200 °С духовку на 17 минут.
- 3 Тем временем листья салата промойте и просушите.
- 4 Кунжут и сычуаньский перец обжарьте на сухой сковороде, периодически помешивая.
- 5 Готовую свинину достаньте из духовки, дайте постоять 1–2 минуты, посыпьте со всех сторон кунжутом и сычуаньским перцем и нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон.
- 6 Разложите карбонат по тарелкам вместе с листьями салата, ягодами ежевики, обильно полейте кунжутной заправкой и подавайте.

