

Сырная галета

Быстрый и сытный завтрак на всю семью

Ингредиенты:

10 ст. л. цельнозерновой муки;
1 яйцо;
50 мл кефира;
соль и разрыхлитель.

Для приготовления начинки нам понадобится:

сыр моцарелла;
помидоры;
специи по вкусу (советую прованские травы);
соль.

Приготовление:

1. Муку просеиваем, добавляем к ней щепотку соли и разрыхлитель.
2. Далее добавляем к муке кефир и яйцо, замешиваем тесто.
3. Готовое тесто заворачиваем в пищевую пленку и убираем в холодильник на 30 минут.
4. Помидоры нарезаем тонкими кружочками, а сыр небольшими пластинками.
5. Охлажденное тесто раскатываем в форме круга толщиной 3–5 мм.
6. Сковороду для приготовления галеты обсыпаем мукой.
7. Перекладываем раскатанное тесто в сковороду.
8. На тесто сверху выкладываем сыр моцареллу и помидоры (помидоры солим, сверху добавляем специи по вкусу).
9. Свободные края теста загибаем, придавая форму открытого пирога галете, и немного прищипываем.
10. Ставим галету в разогретую духовку, готовим около 30 минут до готовности, при температуре 170 градусов. Выпекаем до золотистого цвета!

Такая галета придется по душе каждому!



Хачапури «по-аджарски» на сковороде

Ингредиенты для 2 хачапури:

250 г творога;
50 г рисовой муки;
2 яйца;
сыр;
1/3 ч. л. разрыхлителя;
соль.

Приготовление:

1. К творогу добавляем муку, разрыхлитель, соль.
2. Отделяем белки от желтков.
3. К творожной массе добавляем белки и тщательно перемешиваем ингредиенты между собой, замесив однородное тесто.
4. Делим тесто на 2 части.
5. Каждую часть теста выкладываем на сковороду и формируем лодочку, внутри которой делаем круглое отверстие (в дальнейшем поместим туда яйцо).
Важно: руки смачиваем водой, чтобы тесто не липло.
6. Ставим лодочки на маленький огонь. Через 3–4 минуты, когда одна сторона поджарилась, лодочку переворачиваем.
7. В отверстие на лодочке (которое мы делали заранее), вливаем яйцо и посыпаем хачапури сверху сыром.
8. Ставим хачапури на маленький огонь на 4–5 минут, чтобы яйцо схватилось (главное не передержать желток) и сыр расплавился.



Пицца на хлебе за 10 минут

Отличный завтрак, перекус и даже обед!

Ингредиенты:

помидор;
пуриная ветчина;
зелень;
сыр;
сметана;
цельнозерновой хлеб.

Приготовление:

1. Нарезаем помидор, куриную ветчину и зелень.
2. Натираем сыр.
3. Смешиваем нарезанные ингредиенты, заправляем сметаной и хорошо перемешиваем.
4. Выкладываем полученную смесь на кусочки хлеба.
5. Запекаем в духовке при 200 градусах 6–8 минут.

Наслаждаемся быстрой и вкусной пиццей!!!



Сырные булочки

Ингредиенты:

180 г 5-процентного творога;
80 г рисовой муки;
1 яйцо и 1 сырой желток;
20 г кунжута;
30 г полутвердого сыра;
1 ч. л. разрыхлителя;
соль;
сушеный чеснок и травы по вкусу.

Приготовление:

1. К творогу добавляем яйцо и хорошо перемешиваем.
2. К творожной массе добавляем просеянную муку, разрыхлитель и вымешиваем тесто.
3. К тесту добавляем соль, сушеный чеснок и травы по вкусу, хорошо перемешиваем до однородной массы.
4. Нарезаем сыр крупными объемными прямоугольниками (чтобы в последующем они поместились в булочку).
5. Делим тесто на 6 равных частей.
6. Из каждого куска теста формируем лепешку, выкладываем на нее сыр и формируем из теста шарик (придаем форму круглой булочки).
7. Выкладываем булочки на форму для запекания и смазываем желтком (для золотистого цвета).
8. Посыпаем каждую булочку сверху кунжутом и отправляем в духовку, разогретую до 200 градусов, примерно на 30 минут (должны запекаться до золотистой корочки).



Галета с овощами и сыром

Ингредиенты:

120 г цельнозерновой муки;
120 г овсяной муки;
½ ч. л. соли;
50 мл растительного масла;
50 мл теплой воды;
1 яйцо;
1 цукини;
1 помидор;
100 г твердого сыра;
соль и специи по вкусу.

Приготовление:

1. Муку просеиваем, добавляем к ней соль, яйцо, растительное масло, воду и замешиваем тесто.
2. После того, как тесто замесили, оставляем его отдохнуть на 20–30 минут.
3. Цукини нарезаем кружочками, солим с двух сторон и обжариваем на антипригарной сковороде с 2 сторон.
4. Помидор нарезаем полукольцами.
5. Сыр нарезаем брусочками.
6. Тесто раскатываем толщиной 0,5 см и выкладываем на него цукини, помидоры и сыр, отступая от краев примерно 2–3 см.
7. Галету с овощами посыпаем по желанию солью и прованскими травами.
8. Загибаем края теста, формируя галету, и края придавливаем.
9. Смазываем края галеты оливковым маслом.
10. Выпекаем галету в духовке примерно 20–30 минут при 180 градусах до готовности.

*Нежная галета с овощами и сыром готова! Приятного аппетита!
Такую галету можно кушать и на завтрак, и на перекусы, и на обед!*



Кабачковые пирожки

— это быстро и очень-очень вкусно

Ингредиенты:

200 г очищенного кабачка;
1 яйцо;
40 г рисовой муки;
40 г твердого сыра;
паприка;
соль и перец по вкусу.

Приготовление:

1. Кабачок натираем на мелкой терке и отжимаем от лишней жидкости.
2. К кабачкам вбиваем яйцо, добавляем: муку, соль, паприку, перец и хорошо вымешиваем тесто.
3. На крупной терке натираем сыр.
4. На хорошо разогретую сковороду, смазанную маслом, выкладываем кабачковое тесто и формируем из него блинчик, разравнивая тесто ложкой.
5. Немного поджарив будущий пирожок, на половину выкладываем сыр, а второй половиной накрываем его, формируя закрытый пирог.
6. Кабачковый пирог обжариваем с двух сторон на антипригарной сковороде до готовности (до золотистой корочки).

Пробуем пирожки и хвалим себя за то, что за 10 минут приготовили отличный завтрак для всей семьи!

