



# 50 БЛЮД

• ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ •

*Яркие вкусы*

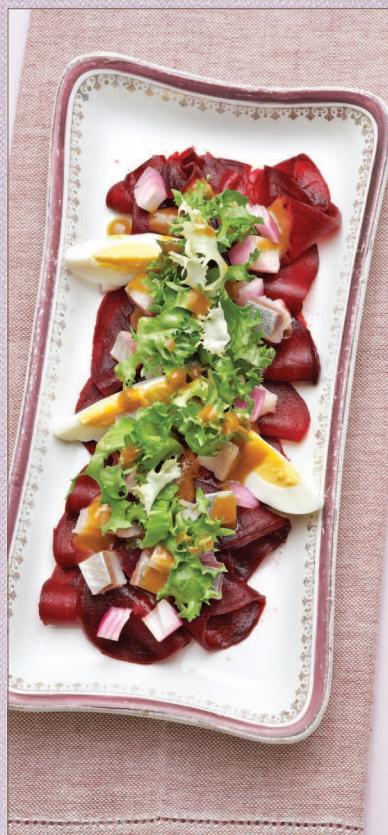
*Свежие решения*

*Доступно*

*Быстро*

*Просто*





## СОДЕРЖАНИЕ

### САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Пекинский салат с хурмой . . . . .	7
Салат с сельдью и свеклой . . . . .	9
Тосты с красной фасолью . . . . .	10
Салат из красной капусты и говядины . . . . .	11
Салат с кальмарами, ростками сои и помело . . . . .	13
Салат из печени трески . . . . .	14
Салат из авокадо и манго . . . . .	15
Салат из помидоров и копченой скумбрии . . . . .	16
Дачный салат с фасолью и горбушей . . . . .	17
Салат из кукурузы и огурцов . . . . .	18
Овощной салат с сардинами . . . . .	19
Овощной салат со шпротами . . . . .	21
Салат с копченым лососем и зернами граната . . . . .	23
Салат «Рыжее счастье» . . . . .	25
Закуска из копченой скумбрии и цукини . . . . .	26
Телятина по-неаполитански . . . . .	27
Салат с лососем, дайконом и фунчозой . . . . .	29
Сельдь с помидорами черри и овощным салатом . . . . .	31
Сезонный салат с палтусом . . . . .	32
Салат с летней капустой . . . . .	33
Салат из фенхеля со шкварками . . . . .	35
Салат из огурцов и копченой курицы . . . . .	36
Брускетта с отварным языком и авокадо . . . . .	37
Карпаччо из лосося с розовым перцем . . . . .	39

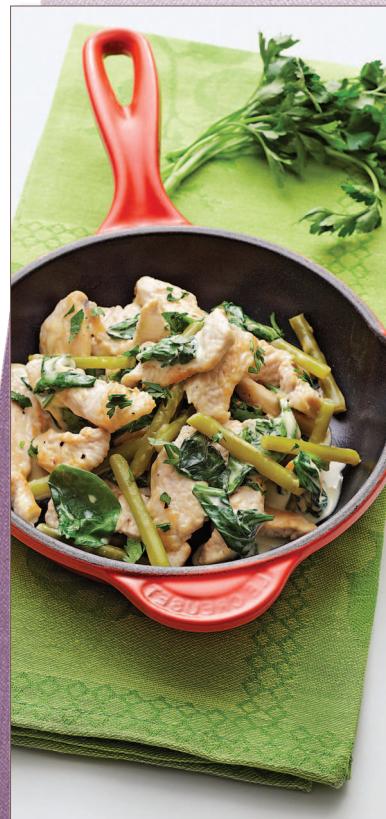
Салат с помидорами, стручковым горошком и острой колбасой .....	41
Салат с морковью и черной смородиной .....	43
Сэндвич с печеным перцем и сыром .....	45
Салат с копченым лососем и гречкой .....	46
Рольмопсы из сельди с корнишонами и каперсами .....	47
Салат из тунца с козьим сыром .....	49
Брускетта с кремом из феты и авокадо .....	51
Суп из белой консервированной фасоли и бекона .....	53

## СУПЫ

Суп с китайскими грибами и водорослями .....	54
Холодный суп из тыквы и огурца с беконом .....	55
Суп из кальмаров со спаржей .....	57
Кесадилья с креветками .....	59

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Индейка с черемшой и щавелем .....	61
Овощи в тайском стиле .....	63
Брокколи а-ля «Нисуаз» .....	65
Соте из морепродуктов .....	66
Тортилья с моцареллой и помидорами .....	67
Мини-пицца с копченой рыбой и помидорами черри .....	69
Зеленая фасоль с креветками по-средиземноморски .....	70
Табули с фетой .....	71
Пшенная каша со шкварками и зеленым луком .....	73
Картофель карри со шпинатом .....	74
Быстрые картофельные котлетки .....	75
Говядина с овощами в стиле стир-фрай .....	77
Фунчоза с тунцом и помидорами .....	79





# Брускетта с кремом из феты и авокадо

порции: 4  приготовление: 10 мин

- 8 ломтиков багета или чиабатты
- 2 авокадо
- 200 г феты
- 100 г тонко нарезанной ветчины или бекона
- 5–6 ст. л. оливкового масла
- небольшой пучок зеленого лука

- 1 Хлеб подсушите на сухой сковороде или обжарьте в тостере. Он должен стать хрустящим и золотистым.
- 2 Авокадо крупно нарежьте и взбейте блендером вместе с фетой, оливковым маслом и несколькими перышками лука в однородный крем консистенции густой сметаны. Если крем получается слишком густым, добавьте еще немного масла.
- 3 На тосты выложите крем, на него ломтики ветчины или бекона, присыпьте крупно нарезанным зеленым луком и подавайте.



## СОВЕТ ПОВАРА

Для того чтобы плоды авокадо дозрели в домашних условиях, необходимо завернуть их в бумагу иди просто положить их в бумажный пакет и убрать в темное сухое место. Темнота благоприятно влияет на равномерное дозревание, а бумага впитывает лишнюю влагу, предотвращая гниение.



# Говядина с овощами в стиле стир-фрай

порции: 4  приготовление: 10 мин

- 400 г говядины (филе или толстый край)
- 200 г помидоров черри разного цвета
- 150 г шампиньонов, вешенок или шитаке
- 2 болгарских перца разного цвета
- 4 веточки кинзы
- 4 веточки мяты
- 1 небольшой перчик чили
- 4 зубчика чеснока
- 10 г корня имбиря
- 50 мл соевого соуса
- 4 ст. л. кунжутного масла
- 4 ст. л. растительного масла
- соль

- 1 Говядину нарежьте тонкими брусками, грибы — ломтиками. Помидоры разрежьте пополам, болгарский перец нарежьте соломкой, кинзу, мяту, чеснок крупно порубите. Чили и имбирь измельчите.
- 2 В хорошо разогретую глубокую сковороду с толстыми стенками или вок влейте растительное масло и обжаривайте говядину 2–3 минуты на сильном огне. Добавьте болгарский перец, грибы, помидоры и жарьте еще 3 минуты, периодически помешивая.
- 3 Добавьте все оставшиеся ингредиенты, заправьте соевым соусом и кунжутным маслом и подержите еще 2–3 минуты на огне. Посолите и подавайте.

## СОВЕТ ПОВАРА

Положите в соус мед: с соевым соусом и кунжутным маслом он добавит блюду яркости.