



50 БЛЮД

❁ ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ ❁

Яркие вкусы

•
Свежие решения

•
Доступно

•
Быстро

•
Просто



ЭКСМО
МОСКВА
2014



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 дыни и огурца с беконом	55
Суп из кальмаров со спаржей	57
Кесадила 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
Пшениная 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 или 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 шиитаке
- 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 брусочками, 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 поддержите 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.