

Меню на эфир: Постновогодний кулинарный синдром.



Темпура

- ▶ 100 гр. рисовой муки
- ▶ 1 желток
- ▶ 150 мл ледяной газированной воды
- ▶ Перемешиваем все ингредиенты венчиком, и быстро обмакиваем в этот кляр дольки овощей, грибы, курицу, рыбу, морепродукты. Обжариваем их во фритюре пару минут.
- ▶ В тесто можно добавить соли , но в классическом варианте считается, что темпура должна быть пресной, поскольку есть соус , куда в дальнейшем макаются обжаренные кусочки . А так как соусы идут , как правило , острые (соевый, терияки и т д) , то нет необходимости в досаливании теста!

Салат с красной рыбой

- ▶ Авокадо
 - ▶ 2 средних огурца
 - ▶ 100 гр.красной рыбы
 - ▶ 100 гр.копченого колбасного сыра
 - ▶ Все режем мелко , заправляем майонезом.
-
- ▶ Как посолить рыбу: нарезаем филе на полоски ,выкладываем в посуду слой за слоем , посыпая каждый смесью сахара и соли (1:2) , немного сверху смазываем растительным маслом, перец, лавровый лист , убираем в холодильник на ночь!

Тосты с сельдью.

- ▶ Варианты тостов
- ▶ 1. Сельдь, Свекла.
- ▶ 2. Сельдь, плавленный сырок, который можно натереть на терке.
- ▶ 3. Сельдь, мелконатертая сырая морковь, чеснок.

▶ Рулет яичный

- ▶ 7 яиц взбиваем вручную с 150 гр майонеза. Выливаем на противень, застеленный калькой (дополнительно смазать кальку растит. маслом). Выпекаем около 10-12 минут до полного застывания омлета.
- ▶ Аккуратно перевернув омлет на доску, снимаем кальку. Быстро выкладываем начинку, сворачиваем рулет, убираем в холодильник.
- ▶ **Начинки** : творожно - чесночная, сырная с зеленью и чесноком, с творожным сыром и грибами, с творожным сыром и рыбой.....

Мясные тарталетки

- ▶ Формируем высокие котлеты из любого фарша , делаем в них достаточно углубление , в него кладем обжаренные грибы с луком . В этом виде можно морозить полуфабрикат .
- ▶ Перед запеканием кладем сверху на каждую котлету смесь натертого картофеля и сыра. Запекаем в духовке около 20-25 минут .
- ▶ Не передержать, чтобы котлеты не стали сухими!

Рыбные рулеты с картофельным пюре.

- ▶ Рыбу ,нарезанную полосками , скручиваем в бочонки и выставляем на противень ,при необходимости моно закрепить концы шпажками.
- ▶ В центр рыбных рулетов накладываем из кондитерского мешка пюре .
- ▶ Далее посыпаем рулеты смесью тертого сыра чеддер с небольшим количеством сливок .
- ▶ Сверху кладем креветку.
- ▶ Выпекаем около 15 минут при 180%.

- ▶ В это блюдо подойдет не только красная рыба, также можно использовать филе любой речной или морской рыбы, которое ровно режется на слайсы (треска, к примеру).

Мексиканская лазанья.

- ▶ Нарезаем мексиканские лепешки на 6-8 частей, выкладываем в круг на противень нарезанные треугольником куски лепешки в один слой.
- ▶ На них толстым слоем кладем обжаренный с томатным соусом фарш. Для остроты добавляем порезанные соленые огурцы, либо каперсы, либо консервированный перец халапеньо
- ▶ Сверху накрываем еще одним слоем лепешек.
- ▶ На них кладем шапкой тертый сыр (около 300 гр с одним яйцом)
- ▶ Убираем в духовку на 15 минут при 200 С.

Фруктовый десерт

- ▶ Нарезаем фрукты , зефир , раскладываем в порционную посуду.
- ▶ Взбиваем густую (выше 30%) сметану - 200 гр и 50 гр сахарной пудры .(это на 2-3 порции небольшие).
- ▶ Заливаем фрукты сметаной.
- ▶ Убираем в холодильник для стабилизации на пару часов.