

**Креветки в сметане**

# ИНГРЕДИЕНТЫ

- **креветки вареные очищенные- 500 г**
- **сметана - 250 г**
- **масло сливочное-50 г**
- **зелень петрушки**
- **красный молотый перец, соль**

# Технология приготовления:

- Креветки посолить и поперчить по вкусу.
- В сковороде растопить масло, добавить сметану, подогреть на слабом огне, всыпать измельченную зелень петрушки.
- В горячий соус опустить креветки и тушить, помешивая, на слабом огне 2-3 мин.
- Подавать сразу же.



# Кальмары, тушенные в сметане



# ИНГРЕДИЕНТЫ

- кальмары (замороженные тушки) - 400 г
- репчатый лук – 80 г
- Сметана -250 мл
- зелень укропа
- соль, свежемолотый перец

# Технология приготовления:

- Тушки кальмаров вымыть, удалить внутренности, очистить от пленочки и удалить хрящевую пластинку.
- Нарезать кальмаров кольцами или соломкой.
- Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости.
- К луку добавить сметану и довести до кипения, посолить.
- Затем добавить кальмаров и тушить с момента закипания 4 минуты, периодически помешивая.
- Выложить на тарелку и украсить зеленью.

**Рис с  
морепродуктами и  
овощами**

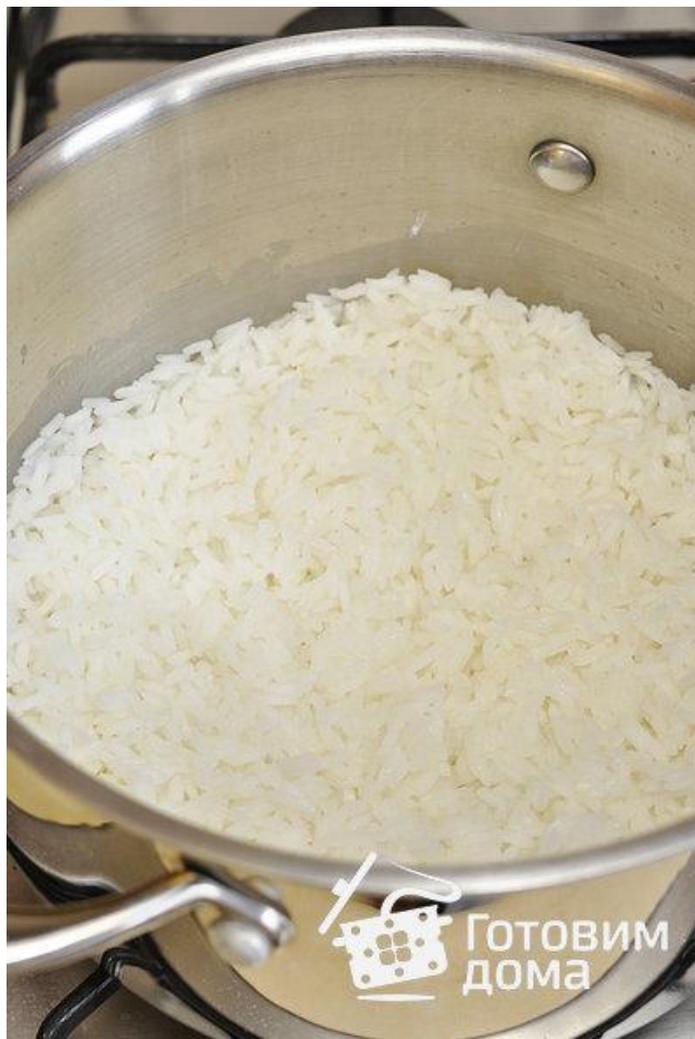
# ИНГРЕДИЕНТЫ

- рис «жасмин» или «басмати» – 360 г
- морепродукты (креветки, мидии, кальмары, мини-осьминоги и т.п.)-600 г
- зеленая стручковая фасоль - 200 г
- кукуруза консервированная -240 г
- лук репчатый – 160 г
- Чеснок – 8 г
- зелень петрушки или кинзы
- растительное масло для жарки
- соль, свежемолотый перец



ГОТОВИМ  
ДОМА

**Рис промыть, залить горячей водой (на 1 часть риса 2 части воды), посолить и варить на медленном огне, не перемешивая, до готовности, около 20-25 минут.**



**В кастрюле довести до кипения воду, посолить, положить фасоль и отварить с момента закипания 6-10 минут.**

**Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать воде хорошо стечь.**



**Лук очистить и нарезать соломкой.  
В сковороде разогреть масло, выложить лук, немного  
посолить и обжарить до мягкости, на медленном огне,  
периодически помешивая.**



# Подготовить морепродукты.

- Морепродукты хорошо промыть.
- Мидии отделить от раковин и удалить "бородки" (выступающий пучок волокон).
- Креветок очистить от панцирей, у крупных креветок сделать разрез вдоль спинки и удалить черную вену.  
Крупных креветок можно разрезать на 3-4 части, мелкие оставить как есть.
- У кальмаров удалить внутренности, вынуть хрящевую пластину, очистить от пленок и промыть.  
Кальмары нарезать соломкой (маленьких нарезать кольцами).

- В сковороде или воке разогреть 1 столовую ложку растительного масла. Выложить креветки и чуть-чуть посолить. Готовить креветки на среднем огне, один раз перевернув, пока не станут розовыми (при этом станут матовыми).



**Влить в сковороду немного масла, выложить кальмаров и немного посолить.**

**Готовить кальмаров на сильном огне, помешивая, 10-20 секунд.**

**Как только кальмары станут матовыми (перестанут быть прозрачными) вынуть сковороду с огня.**

**Образующийся сок слить в миску.**



**Добавить в сковороду масло выложить осьминогов, чуть посолить и обжарить около 40 секунд. Так же обжарить мидии.**



# Совет 1

Морепродукты нужно обжаривать быстро, чтобы они не стали жесткими. Желательно обжаривать морепродукты небольшими порциями. Таким же образом поступайте, если у вас микс из морепродуктов (сначала дайте морепродуктам оттаять в холодильнике, в течение суток, затем промойте их и обжарьте небольшими порциями). Образующийся сок можно сливать в отдельную миску и затем добавить его в блюдо, либо просто вылить. Во время обжаривания морепродуктов, каждую порцию немного подсаливайте, но не пересолите блюдо в целом.

## ***Совет 2***

Морепродукты продаются варено-морожеными, свежеохлажденными или свежеморожеными.

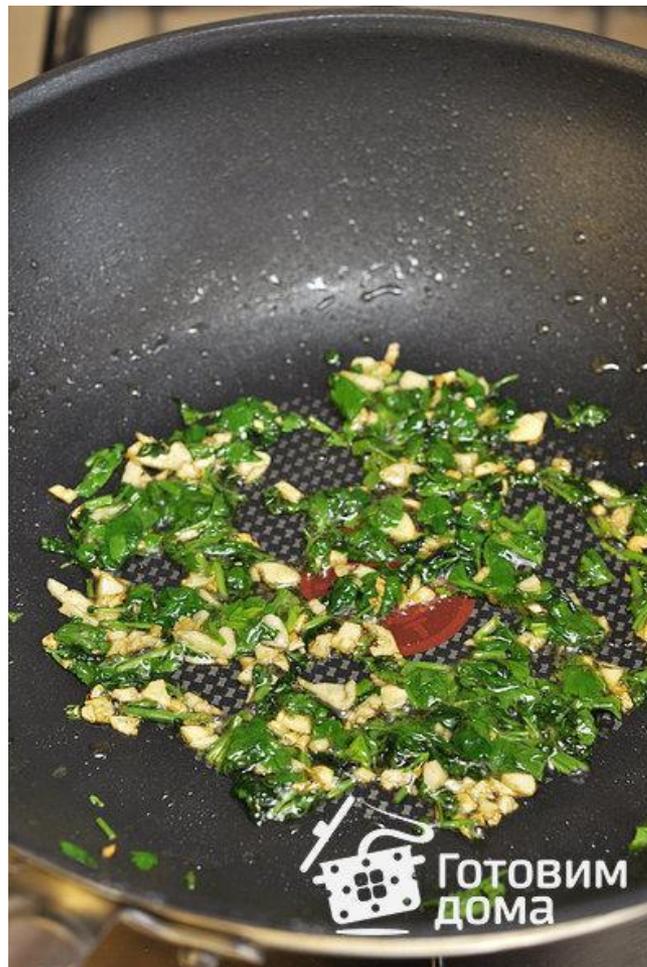
Сырые креветки имеют серый цвет, а варено-мороженые - розовый.

Варено-мороженые кальмары имеют белый матовый цвет, а сырые имеют серый цвет с розовым оттенком.

Любые варено-мороженые морепродукты нужно разморозить и быстро прогреть в масле, стараясь долго не держать на огне, иначе они станут жесткими

**Зелень вымыть, обсушить и порубить. Чеснок очистить и мелко порубить. В сковороду, где жарились морепродукты, влить немного масла и выложить зелень с чесноком.**

**Обжарить, помешивая, 20-30 секунд.**



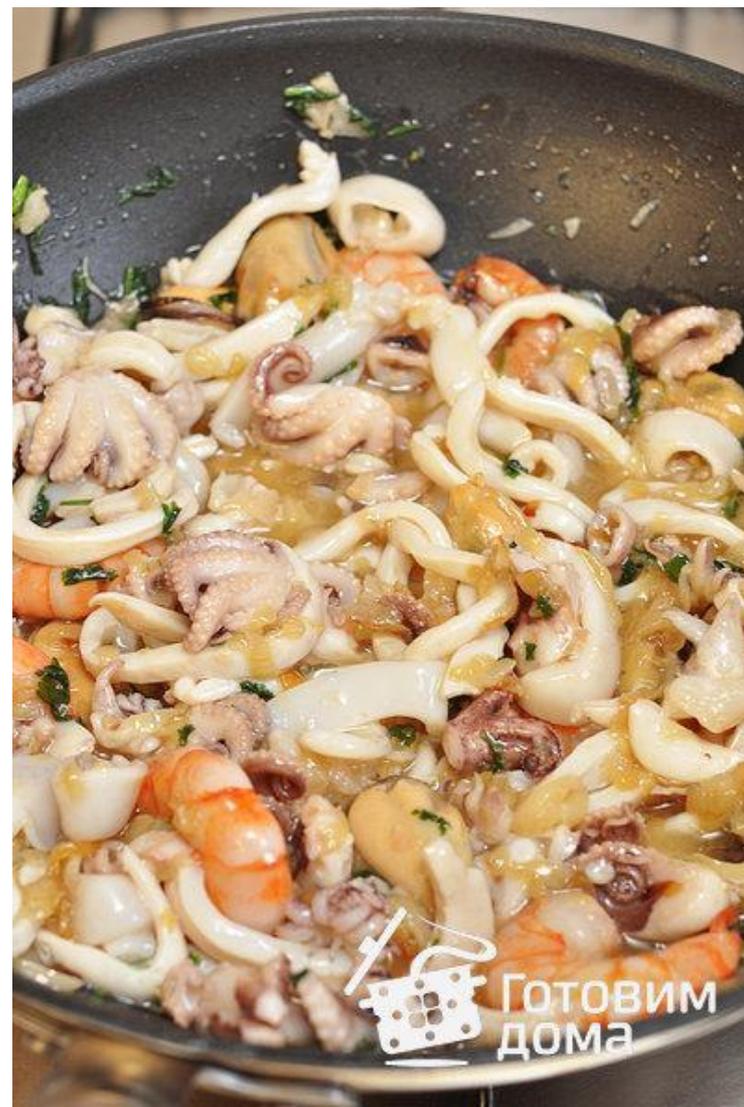
**Добавить к зелени сок, который слили с морепродуктов**



Выложить в сковороду обжаренные морепродукты и все вместе прогреть около 40-60 секунд, помешивая.



**Морепродукты поперчить свежемолотым перцем, при необходимости, досолить, добавить маленькую щепотку сахара и, если требуется (по вкусу) немного сока лимона. Все перемешать. Выложить обжаренный (томленный) лук и перемешать.**



**Добавить зеленую фасоль и кукурузу (без жидкости)**



Соединить морепродукты с овощами и горячим рисом, перемешать и прогреть 2-3 мин..





# **Кальмары с овощами по азиатски**

# ИНГРЕДИЕНТЫ:

- кольца кальмаров -**200 г**
  - растительное масло для жарки
  - чеснок -**1-2 зубчика**
  - корень имбиря**1 см**
  - соевый соус **по вкусу**
  - мёд **1 ст.л.**
  - масло кунжутное**1 ч.л.**
  - немного семян кунжута
  - зелень петрушки и ( или ) кинзы
  - *овощи:* морковь **50 г**, брокколи **50 г**, редька**50 г**, стручки зелёного горошка **50 г**, ростки фасоли, лук зелёный **4 г**
- ( можно заменять по своему вкусу )*

# Технология приготовления:

- Кольца кальмаров отварить. (Или залить кипятком на несколько минут)
- Чеснок и имбирь почистить и порубить мелко.
- Морковь и редьку порезать крупной соломкой.
- Зелёный лук порезать крупными кольцами.
- Брокколи разобрать на маленькие соцветия.
- Идеально для жарки подойдёт вок, но можно воспользоваться обычной глубокой сковородой.
- В разогретое растительное масло без запаха выкладываем морковь, редьку, брокколи и стручки горошка.
- Обжариваем, постоянно помешивая, чтобы не подгорело примерно 1.5 - 2 минуты на сильном огне.
- Добавляем чеснок, имбирь, зелёный лук, кальмары и, помешивая, обжариваем ещё полминуты.
- Добавляем мёд, соевый соус, кунжутное масло, перемешиваем.
- Убираем с огня. Овощи остаются хрустящими (аль денто)
- Готовое блюдо посыпать зеленью и семенами кунжута.

