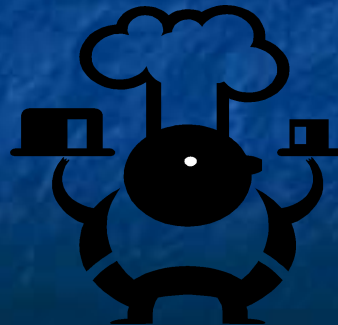


# Раздел “Кулинарные рецепты”

Понедельник

# Введение

- Однообразная пища не способствует развитию мышления и хорошему настроению, и желанию трудиться всю неделю.
- Поэтому я предлагаю вам меню на неделю.



# Понедельник

- Завтрак: Пицца с картофелем, беконом и овощами. Чай с сахаром.
- Обед: Суп «Вроцлавский» с замороженной зеленой фасолью.
- Ужин: Свиная отбивная в тесте. Картофель «дофин». Компот из замороженной черники.

# Завтрак

- Пицца с картофелем, беконом и овощами



# Ингредиенты:

- *Для теста:*

1. Мука – 1 ст.
2. Молоко – 0,25 ст.
3. Вод теплая – 0,3 ст.
4. Масло оливковое – 1 ст.л.
5. Дрожжи сухие- 1 ч.л.
6. Соль – 0,25 ч.л.

- *Для начинки:*

1. Сыр камамбер – 150 г.
2. Бекон копченый – 100 г.
3. Овощное рагу «Верес» – 4 ст.л.
4. Лук зеленый – 1 пучок.
5. Картофель – 300 г.
6. Масло оливковое

# Способ приготовления



1. Молоко перелить в миску, добавить теплую воду, соль и сухие дрожжи. Всыпать просеянную муку и перемешать. Добавить оливковое масло. Тесто тщательно вымесить, накрыть пленкой и поставить в теплое место на 40 минут.
2. Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками и положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Варить 5 минут. Отбросить на друшлаг, затем просушить на кухонном полотенце.
3. Лук вымыть и нарезать колечками, сыр и бекон – небольшими кусочками.

4. Тесто обмять и еще раз вымесить. Раскатать в лепешку, диаметр которой должен быть значительно больше диаметра формы для выпечки. Быстро переложить лепешку на форму. Когда через несколько секунд тесто начнет сжиматься, закрепить его края по размеру формы, прижав их руками. Сделать на тесте несколько проколов ножом или вилкой.

5. Смазать лепешку овощным рагу «Верес», которое состоит из баклажанов и сладкого перца с добавлением моркови, лука, чеснока, томатной пасты и специй.

6. Выложить картофель, сбрызнуть оливковым маслом. Сверху положить кусочки бекона, сыра и колечки лука. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 15 минут.



# Чай



# Состав:

- Сухой чай – 1 ч.л.
- вода – 200 мл.

# Приготовление:

- Сухой чай засыпают в подогретый, например, сполоснутый кипятком фарфоровый чайник и заливают на 2/3 только что закипевшей «белой» водой (когда она побелеет от массы пузырьков, но ещё не забурлит). Потом чайник укрывают салфеткой, чтобы уменьшить улетучивание ароматических веществ. После настаивания чайник доливают кипятком.

# Обед

- Суп «вроцлавский»



# Ингредиенты:

- 1. Мука – 1 ст.л.
- 2. Масло топленое – 2 ст.л.
- 3. Овощи для отвара – 200 г.  
.(морковь, капуста, лук, корень петрушки).
- 4. Фасоль зеленая стручковая – 200 г.
- 5. Картофель – 3 шт.
- 6. Помидоры – 4 шт.
- 7. Перец.
- 8. Соль.

# Приготовление:



# Первые шаги

1. Все овощи для отвара вымыть, очистить и нарезать крупными кусочками. Залить 1,75 л кипящей воды, посолить и варить около получаса. Отвар процедить и снова поставить на огонь.
2. Стручки фасоли вымыть, очистить от жилок, нарезать косыми полосками длиной 1,5 см и опустить в кипящий отвар.
3. Добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель.
2. 4. Муку спассеровать на топленом масле до светло-золотистого цвета и развести, помешивая, небольшим количеством слегка охлажденного овощного бульона.

**5.** Суп заправить мучной пассировкой, прокипятить, посолить, поперчить.

**6.** Помидоры вымыть, мелко нарезать, протереть через сито и добавить в суп. Снова довести до кипения и снять с огня. При подаче посыпать рубленой зеленью.

*Совет.* Суп можно заправить не мучной пассировкой, а измельченными в блендере овощами, из которых готовился отвар. Также можно отварить дополнительно 1 – 2 картофелин, растолочь их и добавить в суп. Овощное пюре придаст супу приятную кремообразную консистенцию и значительно обогатит вкус.

Количество порций: 6. Время приготовления: 50 мин.



# Ужин

- **Свинина отбивная в тесте**



# Ингредиенты:

- 1. Яйцо – 1 шт.
- 2. Мука – 0,5 ст.
- 3. Молоко 1,5% – 0,5 ст.
- 4. Сыр твердый – 2 ст.л.
- 5. Свиная корейка – 800 г.
- 6. Масло сливочное – 2 ст.л.
- 7. Горчица – 1 ст.л.
- 8. Сахар – 0,5 ч.л.
- 9. Петрушка.
- 10. Укроп.
- 11. Перец.
- 12. Соль.

# Приготовление:



1. Свинину вымыть, очистить от пленок и нарезать на порционные куски.
2. Куски мяса слегка отбить, посолить и поперчить.
3. Отбивные смазать с обеих сторон горчицей.
4. Сыр натереть на мелкой терке, посыпать им с одной стороны отбивные и прижать вилкой.

5. Из яйца, муки, соли, сахара и молока замесить жидкое тесто.

6. Свинину обмокнуть в тесто и обжарить в масле сначала с той стороны где нет слоя сыра. Затем перевернуть, дожидаться, чтобы нижний слой подрумянился, и аккуратно, чтобы не развалилась сырная корочка, снять со сковороды. Украсить зеленью, гарнировать консервированными фруктами или салатом из свежих овощей.

*Совет.* Для жарки лучше выбрать окорок, грудинку или корейку. Жарить мясо можно и на растительном масле, но если вы в конце жарки добавите небольшой кусочек сливочного масла, то это придаст мясу более пикантный вкус.

Количество порций: 5. Время приготовления: 40 мин.

# Картофель «дофин»



# Ингредиенты:

- 1. Яйцо – 1 шт.
- 2. Молоко – 1 ст.л.
- 3. Картофель – 1 кг.
- 4. Сыр российский – 200 г.
- 5. Масло сливочное – 50 г.
- 6. Орех мускатный – 0,3 ч.л.
- 7. Чеснок – 1 зубчик.
- 8. Перец.
- 9. Соль.

# Приготовление:





1. Картофель очистить и нарезать тонкими кружками толщиной 2 мм. Сыр натереть на крупной терке.

2. Три четверти сыра смешать в миске с молоком и яйцом. Добавить молотый мускатный орех, перец, соль. Тщательно перемешать, слегка взбивая.

3. Чеснок очистить. Форму, в которой будет запекаться картофель, сильно натереть чесноком. Затем смазать сливочным маслом. Разогреть духовку до 200 градусов. В форму выложить по кругу картофель так, чтобы кружки немного перекрывали друг друга. Залить приготовленной массой и присыпать оставшимся сыром и запекать 40 минут.

Количество порций: 4. Время приготовления: 50 мин.

# Компот из ягод



# Ингредиенты

Ягоды свежие – 300 гр

Вода – 1.5 литра

Сахар – ½ стакана

# Приготовление

- Воду довести до кипения, добавить сахар. Размешать сахар до полного растворения. Ягоды промыть и опустить в кипящую воду. Дать покипеть 2-3 минуты, выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться. Подавать охлажденным