



К а л ь м а р
ф а р ш и р о в а н н ы й
р и с о м ,
п а щ о р о т н и к о м и
к р е в е т к а м и .

**По материалам интернета подготовила для
учащихся групп поваров Сурилова Н.Г.**

Так выглядит блюдо...



Для приготовления нам потребуется:



Кальмары 12 штук,
папоротник соленый 750
граммов, 6 яиц, 150
граммов риса белого
длинного зернистого,
яблоко кисло-сладкое
одно, перец, соль, 250
граммов сметаны, лимон
и совсем немного
оливкового масла.

Далее приступаем к созданию самого главного – фарша.

- Папоротник рубим в блендере, но не в кашу. Кусочки должны быть осязаемые. Примерно вот такие.



Рис отварить в подсоленной воде.

Яйца сварить вкрутую , яйца очистить..

Из яблока удалить сердцевину



- **Из тушек кальмаров необходимо удалить остатки внутренностей и гладиус.**
- **Гладиус это хрящевая стрелка, проходящая через все тело кальмара и служащая для поддержания формы.**
- **Тушки промыть под проточной водой.**



- Так же рубим яйца и яблоко. Губленные ингредиенты фарша складываем в большую чашку. Она нужна, чтобы было удобно вымешивать фарш. Туда же отправляется рис

При разделке, пострадали две тушки кальмаров. Мы их порвали. Поэтому они тоже отправляются в блендер а далее в чашку с фаршем.



**Добавляем толченый перец
и креветок.**





- **Включаем духовку на 200 градусов. Все находящееся в тарелке с фаршем, тщательно перемешиваем до однородной массы.**

Кальмарчиков нужно заполнить фаршем...



Фаршируя, важно! не «перекормить» кальмара.



**Фаршированных кальмарчиков
укладываем на противень, слегка
смазанный оливковым маслом.**



- **Мажем сверху сметаной и отправляем в разогретую духовку примерно на 30-35 минут. При готовке надо помнить, что креветки, кальмары, осьминоги и другие вкусные морские вкусности, не любят долгой термической обработки. Если переварить, передержать и другие пере, то их нежное мясо становится резиновым и совершенно не вкусным.**

Приятного аппетита!

