



5

ВЕСЕННИХ
БЛЮД

ЦЫПЛЕНОК ДЖАМБАЛАЙЯ



ИНГРЕДИЕНТЫ

Наименование	кол-во
Кура (цыпленок) потрошен.	350 г
Масло оливковое	15 мл
Масло сливочное	15 г
Колбаса чоризо свежая	80 г
Лук репчатый	30 г
Чеснок	5 г
Зелень петрушка	5 г
Перец зеленый сладкий	25 г
Сельдерей стебель	10 г
Томаты свежие	30 г
Перец черный дробленый	по вкусу
Перец белый	по вкусу
Зелень орегано свежий	по вкусу
Зелень базилик свежий	по вкусу
Соус Ворчестер	5 мл
Рис длиннозерный	50 г
Сахар пудра	по вкусу
Перец чили свежий	4 шт
Приправа чили	по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И СЕРВИРОВКА

Отделить мясо от кожи и костей.
Нарезать на кусочки 2-2,5см

У помидоров удалить кожу и семена
нарезать крупно

Перец очистить от внутренних пленок
нарезать крупно.

Сельдерей нарезать наискосок

Колбасу нарезать тонко.

Перец чили очистить от семян нарезать
мелко.

В кастрюлю с толстым дном налить
масло обжарить кусочки куры в
конце жарки добавить лук и чеснок,
прибавить специи и рис. Добавить
овощи. Добавить воды.

Тушить 30-40 мин. В конце добавить
рубленую зелень(орегано и базилик).

ТАБУЛЕ, ФРАНЦУЗСКО-МАРОККАНСКИЙ САЛАТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

Наименование	кол-во	примечание
Кус-кус	75 г	
Томаты свежие	110 г	
Огурцы свежие	85 г	
Лук зеленый	10 г	
Зелень петрушка	5 г	
Зелень мята	5 г	
Чеснок	5 г	заправка
Лимон сок и цедра	25 г	заправка
Масло оливковое	10 г	заправка
Сахар пудра	30 г	заправка
Перец черный дробленый	по вкусу	заправка
Кумин	по вкусу	заправка
Оливки чёрные б/к	20 г	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И СЕРВИРОВКА

Нагреть воду подсолить +масло добавить крупу. Оставить на 2 минуты в горячей воде.

Проварить под крышкой 3мин на медленном огне. Снять с огня. Остудить. Перемешать с частью масла и зелени.

Помидоры (без сока и семян) порезать мелкими кубиками,

Огурцы очистить от кожи и тоже нарезать мелкими кубиками,

Зеленый лук - тонкими кольцами,

Чеснок измельчить.

Порезать петрушку и листья мяты (мяту можно заменить на кориандр).

Приготовить заправку на основе лимонного сока,масла,специй,

Перемешать овощи и оливки заправить их дрессингом и зеленью

Кускус выложить «горкой» на блюдо.

Сделать углубление в середине, выложить в него овощи

Охладить в холодильнике (30 мин.).

ЖАРЕНАЯ ПОЛЕНТА (POLENTA) С ШАЛФЕЕМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

Наименование	кол-во
Бараньи котлетки на косточке	230 г
Мука кукурузная для поленты	40 г
Масло сливочное	15 г
Сыр	30 г
Изюм темный без косточек	10 г
Шалфей свежий	по вкусу
Перец белый	по вкусу
Масло оливковое помас	30мл
Приправа чили	по вкусу
Ароматизированная приправа	по вкусу
Оливки каламата	30 г

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И СЕРВИРОВКА

В подсоленный кипяток (200мл) всыпать тонкой струйкой ,постоянно помешивая, «поленту» (40гр), проварить до того состояния, пока содержимое кастрюли не загустеет и не начнёт «плеваться».

Закрывать крышкой, готовить 45 минут на малом огне, помешивая каждые 5 минут.

Добавить масло, тёртый сыр, изюм,специи и соль, перемешать, выложить на смазанную маслом широкую ровную поверхность (противень, форма для запекания), разровнять, дать остыть.

Нарезать кубиками (если надо резать толстый пласт вдоль, то использовать кухонную нить),

Обвалить в кукурузной муке, обжарить на сильном огне в большом количестве масла до золотистой корочки.

Выложить на бумажное полотенце, обсушить.

Подавать в качестве гарнира.

КИНВА (QUINOA) С ЗЕЛЕНЬЮ, ЛИМОНОМ И ГРАНАТОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

Наименование	кол-во	примечание
Кинва (Quinoa)	75 г	
Лимон сок	40 г	заправка
Масло оливковое	25 г	заправка
Сахар (пудра)	10 г	заправка
Зелень петрушка свежая	по вкусу	заправка
Зелень базилик свежий	по вкусу	заправка
Зелень тимьян свежий	по вкусу	заправка
Перец чёрный свежемолотый	по вкусу	заправка
Гранат	30 г	
Фасоль стручковая с/м	40 г	
Чеснок	5 г	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И СЕРВИРОВКА

Промыть кинву в нескольких водах.

Бульон смешать с соком лимона.
Подсолить и подсластить.

Довести до кипения на среднем огне, затем варить на медленном под крышкой пока вся вода не впитается, накрыть крышкой и варить, пока вся вода не впитается - минут 12-15.

Зелень измельчить заправить лимонным соком и маслом, черным перцем.

Заправить кинву приготовленной смесью.

Обжарить фасоль, добавить чеснок и сразу же добавить зернышки граната (последний можно заменить на кусочки ананаса)

Кинву выложить на тёплое блюдо.
Сверху смесь фасоли и граната.

САЛАТ С БУЛГУРОМ И АПЕЛЬСИНАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ

Наименование	кол-во
Бульон куриный или овощной	70 г
Булгур (bulgur)	40 г
Орех фундук	10 г
Масло оливковое	25 г
Сахар (пудра)	10 г
Зелень петрушка свежая	по вкусу
Индейка филе	80 г
Перец чёрный свежемолотый	по вкусу
Фенхель семена	5шт
Апельсины	150 г
Сыр с голубой плесенью	20 г
Соус табаско зеленый	5 г
Зелень мята	15 г

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И СЕРВИРОВКА

Обжарить булгур 3-4мин.

Добавить орехи с удаленной кожицей и резаные ?

Добавить семена фенхеля и кардомона
Индейку промыть.Обсушить. Нарезать на небольшие 1x1 см кусочки.

Добавить к булгуру. Обжарить.

Влить горячий бульон дать настояться.

Удалить кардомон.

Добавить кусочки сыра, мякоть апельсина, рубленую мяту

Выложить на тарелку

Сбрызнуть оливковым маслом смешанным с соком апельсина

Украсить апельсиновой цедрой и мятой



ООО «Золотой Грошик Фудэкспресс»
Коломяжский пр., 13, корпус 23, Санкт-Петербург, 197348, тел.: 320-72-96
www.zolotoygroshik.ru