

Рецепт приготовления «Ёжиков паровых» и салата «Витаминного»

Ингредиенты для «Ёжиков»:

Свинина 300гр,

Говядина 300гр,

Рис 200гр,

Лук репчатый 1шт,

Яйцо 1шт

Соль, перец по вкусу.

Приготовление «Ёжиков»:

1. Рис- промыть и залить водой на 2 часа. Затем воду слить, рис просушить салфеткой.
2. Мясо промыть, пропустить через мясорубку (вместе с луком)
3. В фарш добавить яйцо, соль, перец и хорошо вымесить.
4. Мокрыми руками, сформировать шарики со слегка вытянутой «мордочкой», а затем каждый обвалить в рисе (плотно).
5. Положить на смазанную растительным маслом решетку пароварки и готовим на пару в течении 30 мин.

В процессе приготовления рисинки поднимаются, как «иголочки у ёжика».

Ингредиенты для салата «Витаминного»

Салат «Айсберг» 1шт,

Куриная грудка 1шт,

Помидоры «Черри» 1 уп (20шт),

Масло «Оливковое» 30гр,

Соль, перец по вкусу,

Сыр (твердых сортов) или орехи- для украшения

Приготовление салата:

1. Листья салата отделить и промыть проточной водой. Разорвать на мелкие кусочки.
2. Куриную грудку отварить до готовности в подсоленной воде. Остудить и порезать.
3. Помидоры промыть, порезать пополам.
4. Всё перемешать, добавить соль, перец и оливковое масло.
5. Выложить часть на порционную тарелку, сверху посыпать тёртым сыром или орешками.

























