

③ Омлет с зернистым творогом, помидорами и базиликом

Зернистый творог обычно продается залитым сливками. Если они вам не нужны, можно слить их и промыть творог проточной водой в ситечке. Солить его надо с учетом соли в сливках – если их не сливать, там ее достаточно.

НА 2 ПОРЦИИ ПОТРЕБУЕТСЯ:

омлетная масса
яйца – 4 шт.

начинка
зернистый творог – 150–200 г
помидор – 1 шт.
базилик (свежий или сушеный) – 4 листика

вкусовые добавки
соль
растительное масло (по желанию) –
1–2 ч. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Включить режим *выпечка/жарка/быстрое приготовление*. Налить в чашу мультиварки масло.
2. Помидоры нарезать кубиками.
3. Свежий базилик мелко нарезать, сушеный истолочь.
4. Яйца взбить вилкой или венчиком, вмешать зернистый творог, помидоры, базилик. Посолить. Готовить 10 минут.



④ Фриттата с кабачками

Фриттата – итальянское название омлета с овощами и сыром. Как и в любую омлетную массу, к яйцам можно добавить молоко/кефир. Сыр особенно хорош плавкий, типа моцареллы, но можно использовать и другой.

НА 2 ПОРЦИИ ПОТРЕБУЕТСЯ:

омлетная масса
яйца – 4 шт.
сыр – 50 г

овощи
небольшой молодой кабачок – 1 шт.
репчатый лук – 1/2 головки

вкусовые добавки
чеснок – 1 зубчик (по желанию)
оливковое масло – 1 ч. ложка
итальянские травы (приправа) –
щепотка
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Включить режим *выпечка/жарка/быстрое приготовление*. Налить в чашу масло.
2. Кабачок нарезать кружочками или кубиками. Лук и чеснок – мелкими кубиками.
3. Выложить в чашу мультиварки лук и кабачок. Жарить несколько минут. В конце жаренья добавить рубленый чеснок.
4. Взбить яйца вилкой, добавить в них тертый сыр, посолить.
5. Залить кабачок и готовить еще 5 минут.



Альтернативный вариант яиц с кабачками не менее вкусный: натереть их на терке, отжать сок и смешать мякоть со взбитыми яйцами, пряностями и солью. Запечь как большой кабачковый блинчик.



Если убрать сыр, количество насыщенных жиров существенно уменьшится.

55 Семга, запеченная с креветками и овощами

----->

При любом раскладе блюдо получается королевским. Оно вполне самодостаточно, но при необходимости можно сварить на гарнир рассыпчатый рис.

НА 2 ПОРЦИИ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- филе семги/форели – 300 г
- креветки в панцире – 300 г
- овощи*
- помидоры черри – 200 г
- спаржа/стручковая фасоль – 300 г
- вкусовые добавки*
- чеснок – 4 зубчика
- лимон – 1 шт.
- тимьян или розмарин – 2 веточки
- оливковое масло (по желанию)
- соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Филе с кожей разрезать на небольшие куски.
2. У спаржи удалить толстые кончики, у фасоли – грубые кончики и жесткие жилки.
3. Чеснок раздавить ножом или пропустить через пресс.
4. Выложить в чашу мультиварки рыбу кожей вниз, креветки в панцире, овощи, чеснок, веточки тимьяна или розмарина (или большую щепотку молотых сушеных).
5. Лимон разрезать на 4 части. Соком одной полить овощи, остальные положить в чашу. Сбрызнуть все маслом.
6. Включить режим *выпечка/жарка/быстрое приготовление* на 20 минут.



Если нет сырых креветок (серого цвета), придется использовать уже предварительно отваренные – розовые. Добавить их в чашу за 5 минут до конца приготовления, иначе за 20 минут они превратятся в резину.

Свежие травы очень ароматные, но в крайнем случае можно обойтись даже и без сушеных. Чеснок тоже можно опустить, хотя и нежелательно.

А вот лимон в этом блюде очень важен.



**ПРОЩЕ
ПРОСТОГО**

Как всегда на самом интересном месте 😊

[Подробнее о книге читайте на нашем сайте](#)

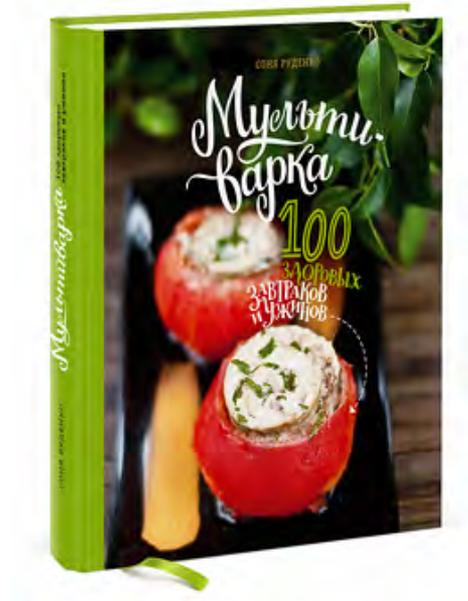
Купить бумажную книгу



[Ozon.ru](https://www.ozon.ru)



[Купить в украинских магазинах knigabiz.ua](http://knigabiz.ua)



© При использовании любых материалов, ссылка на источник обязательна.

facebook.com/mifbooks

twitter.com/mifbooks

vkontakte.ru/mifbooks



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

