ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ *& салат с курицей*

Я очень люблю супы-пюре – готовить их просто, быстро, и всегда есть возможность для экспериментов с различными ингредиентами. Для супа можно использовать сливки или молоко любой жирности, я предпочитаю нежирные сливки; грибы подойдут как свежие, так и замороженные. А для заправки салата можно использовать как обычную горчицу, так и зернистую.

ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ

Шампиньоны ~ 400 г

Картофель ~ 3–4 шт.

Сельдерей ~ 3–4 стебля

Лук репчатый ~ 1 шт.

Бульон куриный ~ 800 мл

Сливки нежирные ~ 250 мл

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Семена тмина ~ 1 ч. л.

Тимьян ~ 2 веточки

Соль

Перец черный молотый

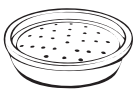
1 Лук мелко нарежьте. Сельдерей нарежьте кубиками.

2 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук в режиме **ЖАРКА** в течение 2–3 минут. Добавьте сельдерей, обжаривайте еще 2–3 минуты.

3 Картофель нарежьте кубиками, грибы – на четвертинки, положите все в чашу мультиварки.

4 Добавьте бульон и специи.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ



Филе куриное ~ 300 г

Помидоры ~ 2 шт.

Огурцы ~ 2 шт.

Сельдерей ~ 2 стебля

Йогурт натуральный ~ 100 г

Горчица ~ 1 ч. л.

Сок лимонный ~ 1 ч. л.

5 Куриное филе положите в контейнер-пароварку.

6 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 25 минут.

7 По завершении работы удалите из супа веточки тимьяна, измельчите суп блендером, добавьте сливки и еще раз взбейте блендером.

8 Готовое куриное филе остудите, нарежьте кусочками, положите в салатник.

9 Огурцы и помидоры нарежьте дольками, сельдерей – кубиками, добавьте овощи к курице и перемешайте.

10 Смешайте ингредиенты для заправки, полейте салат. При желании можно посыпать салат рубленой зеленью укропа или петрушки.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОЛИВКАМИ *& брокколи на пару*

Гарниром к ароматной говядине можно подать не только брокколи, но и отварной картофель или картофельное пюре, а также зеленую фасоль или цветную капусту.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОЛИВКАМИ

Мякоть говядины ~ 500 г

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Апельсин ~ 1 шт. (цедра и сок)

Лук репчатый ~ 1 шт. (крупный)

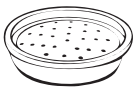
Оливки зеленые ~ 50 г

Чеснок ~ 2 зубчика

Свежий тимьян ~ несколько веточек

1. Говядину нарежьте крупными кусочками.
2. Лук мелко нарежьте. Чеснок измельчите.
3. В чашу мультиварки налейте масло, положите мясо, готовьте в режиме **ЖАРКА** 5 минут, помешивая. Добавьте лук, чеснок, оливки, тимьян и цедру, продолжайте готовить в режиме **ЖАРКА** 7 минут.
4. Влейте в чашу мультиварки апельсиновый сок, посолите и поперчите, перемешайте. При необходимости добавьте немного воды.
5. Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** 2,5 часа.

БРОККОЛИ НА ПАРУ



Брокколи ~ 200 г (замороженную разморозить)

Соль

Перец черный молотый

6. Брокколи разберите на соцветия, выложите в контейнер-пароварку.
7. Поместите в мультиварку за 20 минут до окончания приготовления.

БРОККОЛИ ИЗОБИЛУЕТ витаминами С и К, содержит селен и большое количество веществ с сильными противораковыми свойствами.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Как всегда на самом интересном месте ☺

Подробнее о книге читайте на нашем сайте

Купить бумажную книгу

Ozon.ru

Купить в украинских магазинах knigabiz.ua

Купить электронную книгу

Ozon.ru

ЛитРес

© При использовании любых материалов, ссылка на источник обязательна.

facebook.com/mifbooks

twitter.com/mifbooks

vkontakte.ru/mifbooks

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии
и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги