



— СУВЕНИРНАЯ КУХНЯ —



ГАСПАРОВ АЛЕКСАНДР,
генеральный директор ООО «Агентство Гармония»,
Москва, www.agprint.ru



ВАЛЕРИЯ ПОДЪЯБЛОНСКАЯ,
директор по рекламе и PR компании «АртБазар»,
Москва, www.ebazaar.ru

ВСЕМ, ВСЕМ, ВСЕМ! Учиться вкусно готовить и вкусно есть то, что вам нравится или... мучайтесь в фастфуде. Подглядел в семье индийских йогов. Показалось вкусным, решил поделиться с читателями и коллегами:

— ЧИКЕН КАРИ —

Курица тушенная с помидорами, особенно понравится любителям различных специй (не путайте с жутко-острыми блюдами, у нас всё в меру)

Необходимые продукты:

- Средняя курица (желательно не замороженная)
- 4 средних головки лука;
- 4 средних головки чеснока;
- 4 больших помидора;
- 500 мл простокваши;
- 1/3 стакана растительного масла, лучше всего рапсового;
- Специи: кориандр, корица, куркума, кариандр, соль, тмин, кардамон, имбирь, черный и красный перец;

Способ приготовления:

Курицу помыть и очистить от потрохов, от кожи и порезать на не большие куски. Лук, чеснок помыть и провернуть в мясорубке. Так же поступить и с помидорами.

Раскалить масло в казане, закинуть туда кусочки курицы, подсолить и хорошенько обжарить. Затем бросить туда все специи, хорошо всё помешать и добавить провернутый лук с чесноком. Тщательно обжарить. После этого положить помидоры и продолжать жарить до тех пор, пока не увидите, что из помидор испарилась вся влага. Затем залить все простоквашей, хорошо помешать и, накрыв крышкой, тушить до-готовности.

Блюдо подается отдельно в миске, посыпанное пряной смесью и различной зеленью к отварному рису.

Все приправы можно купить на Сретенке в магазине ИНДИЙСКИЕ СПЕЦИИ. Приятного аппетита!

ЗДРАВСТВУЙТЕ, уважаемые читатели журнала «Лидер»! Хочу поделиться с вами рецептом одного из моих любимых блюд. Рецепт достаточно прост: главное не пережарить куриную грудку, тогда она получается вкусной и нежной под хрустящей корочкой пармезана!!! Приятного аппетита!!!

— КУРИНАЯ ГРУДКА — ФАРШИРОВАННАЯ ШПИНАТОМ ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ ПАРМЕЗАН.

Необходимые продукты:

- Куриная грудка 1 шт
- Шпинат 50 гр.
- Лук репчатый 20 гр
- Белое вино 150 гр
- Сыр Пармезан 70гр
- Ризотто 100 гр
- Соль, черный перец.
- Базилик зеленый 3гр

Способ приготовления:

1. Куриную грудку зачистить посолить и поперчить, сделав внутри карман.

2. Шпинат помыть и почистить, припустить в небольшой сковороде в белом вине с репчатым луком не более 3-4 минут. После чего остудить.

3. Куриную грудку зафаршировать шпинатом и обжарить на сковороде с двух сторон не более 5 минут. Посыпать сверху сыром Пармезан и запекать в духовке до полной готовности.

4. Ризотто приготовить в небольшом сотейнике, в течение 20 минут постоянно помешивая и добавляя небольшое количество воды. Соль и перец добавить по вкусу.

5. В центр круглой тарелки выложить Ризотто.

Приготовленную куриную грудку разрезать на три части и разложить веером на Ризотто.

Украсить зеленым базиликом.





ФАБРИКА-КУХНЯ «ДОМОБЕД»

8 (901) 523-70-37

dialant2@bk.ru, www.domobed.ru
Обеды с доставкой в офис по Москве
и Московской области 130 руб



ЛЕО КОСТЫЛЕВ,
Президент МАПП, [www. iapp.ru](http://www.iapp.ru)

ПОСТ ПОДХОДИТ К КОНЦУ И КАЖДЫЙ, КТО ЕГО СОБЛЮДАЛ УЖЕ, НАВЕРНЯКА, ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЕБЕ ТЕ БЛЮДА, КОТОРЫЕ БУДЕТ, ЕСТЬ ПОСЛЕ ЕГО ОКОНЧАНИЯ. РЕЦЕПТ, КОТОРЫЙ Я ХОЧУ ПРЕДСТАВИТЬ – ЭТО ДОСТАТОЧНО ЛЁГКОЕ БЛЮДО ДЛЯ ПЕРВЫХ ДНЕЙ РАЗГОВОРОВ.

– ЯИЧНИЦА –

Способ приготовления:

Нарезать дольками 2 томата, 1 солёный огурец и 1 сардельку (я использую финские «Wilhelm» с чили, в них много мяса, мало жира и они остренькие). Мясную составляющую можно заменить другим продуктом, например, колбаской Chorizo. Нарезанные изделия обжарить в оливковом масле. Содержимое сковородки нужно обязательно 2-3 раза подбросить, чтобы томаты расквасились и превратились в жидкую массу. 4 яйца разбить в чашку и взболтать. Слегка посолить (если мясо не очень солёное), а затем влить на сковородку. Раздавить 2-3 (по вкусу) зубчика чеснока, мелко порезать его и посыпать яичницу, пока яйца ещё достаточно жидкие. За минуту до готовности засыпать яичницу мелко нарезанным свежим кориандром. Блюдом можно наслаждаться и вдвоём, если, конечно, захочется делиться.



ОЛЬГА ГРИШИНА,
дизайнер «СКЕЙЛ-сувениры», Санкт-Петербург,
www.scale-gifts.ru

В России сейчас очень популярна кухня разных народов мира: японская, китайская, итальянская. Как мне кажется, русскую кухню явно недооценивают наши рестораторы. Особенно не в почете крупы, а ведь они невероятно полезны, богаты витаминами, микроэлементами.

Вот, например, очень полезный и простой суп с пшеном. Раньше супы с пшеном варили повсеместно на юге России и на Украине. Сейчас эта крупа редкость на столе у хозяек. А я очень люблю такой вот легкий супчик. Это вкус моего детства, так как бабушка часто готовила нам суп с пшеном.

– СУП С ПШЕНОМ –

Необходимые продукты:

- Вода или куриный бульон (кому как нравится) 1,5 л
- Капуста брокколи по вкусу
- Пшено 3-4 столовые ложки
- Картофель 1-2 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лавровый лист 2 шт., зелень, соль, перец черный молотый

Способ приготовления:

Довести до кипения 1,5 литра воды (или куриного бульона), добавить пшено и варить 15 минут.

Добавить картофель. Добавить соль и перец по вкусу, затем капусту брокколи (крупно порезанную), морковь (потереть на крупной терке), лук, лавровый лист, и варить до готовности.

Самое главное в этом рецепте – особо тщательно промыть пшено перед готовкой, чтобы оно не горчило! Это очень важно. Лучше всего его поместить в сито и промыть теплой проточной водой.

НА ЗДОРОВЬЕ!

