



Французский луковый суп с гренками

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мелко порубите лук и сельдерей. Все обжарьте в растопленном на сковороде сливочном масле до получения золотистой корочки. Влейте 250 граммов бульона, добавьте нарезанный тимьян и варите до тех пор, пока жидкость не загустеет. Затем добавьте еще 250 граммов бульона и повторите выпаривание. Когда суп снова загустеет, добавьте оставшийся бульон и варите до тех пор, пока суп по консистенции не станет похож на жидкую сметану. Порежьте кубиками хлеб и обжарьте на сковороде без масла. Разлейте суп в тарелки, посыпьте тертым сыром, сверху – гренками и затем снова сыром. Поставьте в разогретую духовку на 10 минут, чтобы сыр расплавился. Подавайте к столу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг хорошего белого лука
- 60 г сливочного масла
- 900 г говяжьего бульона
- 50 г свежего сельдерея
- 5 веточек тимьяна
- пара ломтиков черного хлеба
- 250 г твердого сыра



Фалафель – жареные нутовые шарики

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замочите нут в холодной воде на ночь. Обжарьте кунжут на сковороде без масла, затем добавьте к нему пару капель масла и растолките в ступке до получения кашицы. Измельчите разбухший нут в блендере до получения пюре. Делать это лучше порциями, не весь нут сразу. Добавьте в массу мелко порубленный лук, кунжутную кашицу, специи и снова перемешайте. В конце влейте лимонный сок. Скатайте плотные шарики размером с грецкий орех, а затем обжаривайте порциями в хорошо разогретом в кастрюле масле. После получения золотистой корочки положите фалафель на бумажную салфетку, чтобы убрать лишнее масло, и подавайте к столу с вашим любимым соусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г нута
- 1 ст. л. кунжута
- 2 стебля зеленого лука
- 3 ч. л. хмели-сунели
- 3 ч. л. кориандра
- 1/2 ч. л. перца чили
- 2 ч. л. лимонного сока
- растительное масло



Булочки для гамбургеров с пюре

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В одной миске смешайте половину муки, дрожжи и соль, в другой – картофельное пюре, сахар, воду, яйцо и растопленное сливочное масло. Затем влейте картофельно-яичную смесь в муку и перемешайте. Когда масса станет однородной, добавляйте оставшуюся муку до тех пор, пока не получится гладкое тесто. Полученное тесто поставьте в холодильник на 2–4 часа, оно увеличится в объеме. Перед выпечкой дайте ему постоять при комнатной температуре 10 минут. Скатайте шарики диаметром 3–4 сантиметра, немного сплюсните их, посыпьте маком или кунжутом. Выпекайте при температуре 200 градусов 15–20 минут. Когда остынут, разрежьте их пополам, положите внутрь майонез, котлету, сыр и зелень – гамбургеры готовы!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 650 г пшеничной муки
- пакет «быстрых» дрожжей – 10 г
- 370 г теплой воды
- 100 г свежего картофельного пюре
- 80 г сливочного масла
- 40 г сахара
- 1 куриное яйцо
- 10 г соли
- кунжут или мак для украшения



Куриная грудка в горчичном соусе

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

На разделочной доске посыпьте грудки перцем и солью, накройте пищевой пленкой или обычным пакетом и хорошенько отбейте скалкой. После этого курица приготовится быстрее и будет сочнее. Отправьте грудки жариться на раскаленную сковороду или на мангал. Для соуса смешайте в кастрюле сливки, горчицу и сушеную петрушку, поставьте на огонь и варите до тех пор, пока не загустеет. Полейте этим соусом поджаренную курочку и подавайте с вареным картофелем или тушеными овощами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куриные грудки
- 100 г сливок 35%
- 2 ст. л. горчицы
- 1 ст. л. сушеной петрушки