

Рецепты для гурманов

Суп в тыкве

(2 порции)

Ингредиенты:

1 тыква весом около 1 кг
1 крупная морковь
2 ст. л. сливочного масла
1/2 стакана молока
щепотка соли

Приготовление

С тыквы срезать «шапку», вырезав с нее часть мякоти. Мякоть отложить в миску. У тыквы ложкой удалить семечки, поместить на лоток и подсушить в духовке на 80°C 25-30 мин. Ложкой извлечь основную часть мякоти, чтобы осталась упругая чаша. Масло растопить в кастрюле на среднем огне. Морковь почистить. Нарезать тонкими ломтиками и добавить в кастрюлю, увеличив огонь. Обжарить 4 мин., затем добавить молоко. Дать закипеть. Добавить мякоть тыквы и соль. Довести до кипения и варить 10-13 мин. Горячий суп пробить блендером до получения однородной массы. Влить в подготовленную чашу, посыпать очищенными семечками. Подавать немедленно.

Суп из тыквы с имбирем и кокосовым молоком

(4 порции)

Ингредиенты:

800 гр мякоти тыквы
600 гр моркови
1 луковица
5 см имбирного корня
2 ст. ложки масла
1 л овощного бульона
500 мл кокосового молока
соль, перец, соевый соус
сок 1 лимона
зелень кориандра (кинза)

Приготовление

(примерно 30 мин)

Тыкву, морковь, имбирь и лук очистить и порезать кубиками. Припустить в масле. Залить бульоном и варить до готовности (пока не станут мягкими) примерно 15-20 мин. Измельчить в блендере до состояния мелкого пюре, может даже протереть через сито. Вмешать кокосовое молоко, добавить по вкусу соль, перец, соевый соус и лимон и еще раз нагреть.

Сервировать, украсив листиками кинзы.

Быстрый суп с легким эротическим флером. Если хотим добавить немного разнообразия, то можно сервировать с маленькими креветками, по-тайски.

Холодный суп из авокадо

(8 порций)

Ингредиенты:

- 3 спелых авокадо
- 1 л холодного растворимого куриного бульона
- 0,5 л сливок
- 1 лимон
- соль, перец
- 1 помидор для гарнира

Приготовление

1. Плоды авокадо разрезать пополам, удалить косточку и извлечь с помощью ложки фруктовую массу.
2. Залить в мультимиксер куриный бульон и сливки, перемешать на самой высокой скорости. Добавить через отверстие кусочки авокадо и перемешивать до приготовления кремообразного пюре.
3. Лимон выжать с помощью цитрус-пресса кухонного комбайна. Вылить сок в суп, добавить соль, перец.
4. Готовый суп разложить по тарелкам, добавить очищенный от кожицы помидор, нарезанный кубиками.

Гаспачо испанский холодный томатный суп

(5 порций)

Ингредиенты:

- 1 кг очищенных томатов
- 1 огурец без кожи
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 красный сладкий перец
- 150 г оливкового масла Extra Virgen
- 30 г винного уксуса
- соль, перец
- 50 г подсушенного белого хлеба
- сухарики с чесноком и петрушкой

Приготовление

1. Все ингредиенты измельчить в блендере, добавить специи и воду.
2. Подавать с сухарями, мелко нарубленными огурцами и перцем.

Творог с травами

(6 порций)

Ингредиенты:

- 1 маленькая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок кинзы, укропа, петрушки
- 3-4 редиски
- соль, перец
- 300 г нежирного творога

Приготовление

1. Все составляющие положить в мультимиксер и перемешать на самой максимальной скорости. Заправить специями.
2. Выложить на лепешку, украсить помидорами и луком.