

Рецепты для гурманов

Перепелки в медовой глазури с кунжутом

Ингредиенты:

Перепелка — 1 шт.
Мед — 50 мл
Кунжут — 1 г
Соевый соус — 50 мл
Масло оливковое — 15 г

Для овощей:

Морковь — 25 г
Цукини — 40 г
Спаржа — 40 г
Перец болгарский (3 цветов) — 50 г
Петрушка — 5 г
Кресс салат — 1 г

Приготовление:

Перепелку обрабатываем на 2 филе с кожей и 2 ножки. В сковороде на оливковом масле обжарить ножки затем филе с двух сторон, добавить соевый соус и мед, перемешать и обжаривать еще 3-5 минут, добавить кунжутное семя.

На тепане обжарить овощи и зелень с добавлением оливкового масла, до полуготовности овощей.

На блюдо выкладываем овощи, сверху готовые перепелки и украшаем кресс салатом.



Филе барабульки с овощами, красной икрой и маринованным луком

Ингредиенты:

Филе барабульки — 2 шт.

Для маринада:

Масло оливковое экстра верджини — 10 мл
Соль морская, смесь перцев
Чеснок

Для гарнира:

Цукини мини 1 шт.
Помидор мякоть без кожи и семян 1/3 шт.
Перец болгарский 1/4 шт.
Спаржа мини — 4 шт.
Стручковый горох — 3 шт.
Мята 1 веточка
Лук красный маринованный — 1/3 шт. (маринованный и обжаренный с оливковым маслом и бальзамико)
Чипс из зернового багета 1 шт.
Икра красная — 10 г

Приготовление:

Филе барабульки на коже без костей, маринуем с помощью оливкового масла с добавлением специй 3-5 минут.

В небольшом сотейнике обжарим на оливковом масле нарезанный полукольцами красный лук до мягкого состояния и добавим немного бальзамического уксуса, оставим все настояться.

На тепане обжарим с двух сторон, с одной рыбу, с другой овощи до полуготовности с добавлением мяты.

На блюдо выкладываем овощи обжаренные до полуготовности, на них филе рыбы, рядом маринованный красный лук, чипс из багета и на чипс красную икру поливаем бальзамическим уксусом.



Рецепты для гурманов

Ризотто с соком петрушки и тигровыми креветками

Ингредиенты:

Рис для ризотто «арборио» — 80 г
Масло оливковое экстра верджини — 30 мл
Вино белое сухое — 50 мл
Зелень петрушки — 80 г
Креветки тигровые 16/20 — 4 шт.
Бальзамический уксус — 2 г
Вода минеральная питьевая б/газа — 500 мл
Соль, перец

Приготовление:

В сотейнике из нержавеющей стали (чтобы не окислялась) прогреть рис до состояния, когда он начнет белеть в середине зерна 2-3 минуты.

Добавим оливковое масло, хорошо перемешаем и вольем белое вино, мешаем до тех пор, пока вино совсем не выпарится. Вливаем в рис небольшое количество воды и выпариваем постоянно помешивая деревянной лопаткой. В петрушку добавим небольшое количество минеральной воды и пробить с помощью блендера, все процедить через сито и получившийся зеленый сок добавим небольшими

частями к рису. Рис готовится примерно 18-20 минут до состояния альденто (немного твердый на зубок). За 4 минуты до окончания приготовления риса добавим в ризотто 2 нарезанные на небольшие ломтики креветки и, перемешивая, готовим ризотто до готовности. Другие 2 креветки обжарим на гриле до готовности.

Готовое ризотто выкладываем на блюдо, украшаем креветками гриль, листьями кресс салата и проростками гороха, вокруг поливаем бальзамическим уксусом и оливковым маслом.



Тюрбо жареное на тепане с обжаренным шпинатом и овощами гриль

Ингредиенты:

Филе рыбы тюрбо (камбала) — 2 шт.

Для маринада:

Белое вино сухое — 100 мл
Оливковое масло — 10 мл
петрушка — 5 г
розмарин — 5 г
соевый соус — 10 мл
соль, перец

Овощи гриль:

шампиньоны — 2 шт.
цукини — 60 г
помидоры без кожи и семян (мякоть) — 50 г
шпинат — 60 г
соевый соус — 20 мл
чеснок — 1 зубчик
оливковое масло — 15 мл
семена кунжута — 3 г

Приготовление:

Замаринуем рыбное филе с помощью белого сухого вина, соевого соуса с мелко рубленной зеленью розмарина и петрушки на 10 минут.

На гриле обжарим кружки цукини, мякоть помидора, шляпки шампиньонов без масла с добавлением соли и перца. В сковороде на оливковом масле с добавлением зубчика

чеснока обжарим листья шпината, доведем их до вкуса с помощью соевого соуса, добавим кунжут, откинем шпинат через сито. На тепане обжарим с двух сторон филе тюрбо до готовности. На блюдо укладываем шпинат, сверху обжаренную рыбу, а рядом овощи гриль. Украшаем рыбу сверху листьями кресс салата.

