

Приглашаем всех желающих на занятия кулинарной школы

Дата	Тема	Категория участников
21.12	Фаршированная рыба	Кулинары начинающие и «продвинутые»
10.01	Фруктовый «День непослушания»	Подростки 10-15 лет
11.01	«лёгкое» питание после Нового года. «Разгрузись!!!»	Все, кто объелся
27.01	Изысканная кухня	Гурманы в парах
1.02	Блюда в постной кухни	Все, кто планирует поститься
13.02	Романтический ужин ко Дню влюблённых	Пары молодые
14.02	Романтический ужин ко Дню влюблённых	Пары постарше
21.02	Удивить мужчину	Невесты, а женихи подойдут попозже
6.03	Мужчина на кухне	Мужчины, готовые совершить подвиг на кухне

С ВОПРОСАМИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ ОБРАЩАТЬСЯ

ул. Володарского, д. 31

Телефон: (3532) 77-56-57

Контактное лицо: Вержинская Екатерина Анатольевна

Блюдо «Фаршированная рыба»

Судак или щука 1,0 кг
Морковь 0,2 гр
Лук репчатый 0,2 гр.
Грибы свежие 0,2 гр.
Масло растительное 0,15 гр.
Молоко 0,1 гр.
Хлеб белый 0,2 гр.
Зелень 1 пучок
Помидоры свежие 2 шт
Огурцы свежие 2 шт
Листья салата 1 пучок
Оливки или маслины 1 банка
Майонез 0,2 гр.

Зубочистки 1 упаковка

Фруктовый «День непослушания»

Салат-коктейль фруктовый

Яблоко 1 шт.
Морковь 1 шт.
Чернослив 5 шт.
Орехи 1/3 стакана
Йогуртовая заправка 1 пачка

Мусс яблочный

Яблоки 3 шт.
Сахар 150г
Крупа манная 80г
Кислота лимонная 1,5
Вода 750

Кекс с бананом и корицей

Банан 3 шт.
Мука 150 г
Сода и разрыхлитель по ч.л. пол ч.л. соли
Сахар 100г
Яйцо 1 шт.
Корица 1г
Сливочное масло 100гр.

«Легкое» питание после Нового года «Разгрузись»

Ризотто со свеклой и сыром

Свекла 1 шт.
Сыр 200г
Репчатый лук 1 шт.
Рис 100г.
Овощной бульон

Овощная запеканка

Тыква 150г
Картофель 100г
Морковь 100г

Перец 1 шт.
Сыр 100г
Майонез 50г
Помидоры 1 шт.
Соль

Фруктовый смузи

Банан 1шт.
Апельсин 1шт.
Натуральный йогурт «Активия» 1шт.

Изысканная кухня

Дорадо, рыба фаршированная жульеном из морепродуктов

2 средних рыбки дорадо (весом около 1 кг)
Креветки (сырые) - 100 г
Мидии - 70 г
1 крупная луковица
Белые грибы (желательно шляпки) или шампиньоны - 50 г
Сливки 30% - 30-50 мл
2 веточки укропа
100 оливковое масло
Сыр твердый - 30 г
Соль
Свежемолотый перец
Фольга

Свинина «пикато»

Свиная вырезка 400 г.
Пармезан 150 г.
Яичный желток 4 шт.
Щепотка мускатного ореха.
Оливковое масло 2 ст.л.
Крахмал 3 ст.л.
Соль, перец по вкусу.

Блюда постной кухни

Салат из тыквы с яблоками, медом и орехами

Тыква 250 г
Яблоко (сладких сортов) 2шт.
Мед 50 г

Орехи толченые 1/4 стакана
Сок 1/2 лимона
Сахарная пудра 1 ч. ложка
Молотая корица по вкусу.

Суп картофельный с грибами и черносливом

На 1 л грибного бульона:
Грибы 100 г отваренных
Картофель 300 г
Репчатый лук 50 г
Мука 20 г
Растительное масло 60г
Изюм 10 г
Чернослив 40 г
Лимон 1 ломтик
Соль по вкусу.

Голубцы овощные

Капуста белокочанная свежая 200г
Для фарша:
Шампиньоны свежие 100г
Морковь 1шт.
Лук репчатый 1шт.
Крупа рисовая 10г
Зелень петрушки 3г
Маргарин столовый 15г

Романтический ужин ко Дню влюбленных

Салат с курицей

Мясо курицы отварное 0,01 гр.
Чернослив 0,05 гр.
Огурец свежий 0,05 гр.
Майонез 0,01 гр.
Сметана 0,01 гр.
Орехи грецкие 0,02 гр.

Пряное свиное филе

Мякоть свинины 0,4 гр.
Лук репчатый 0,2 гр.
Чеснок 0,02 гр.
Цуккини 0,2 гр.

Тимьян 0,002 гр.
Помидоры 0,2 гр.
Сыр гауда 0,1 гр.
Масло растительное 0,1 гр.
Лимон 0,05 гр.

Десерт «Романтика»

Мороженое 0,1гр.
Яблоко 0,05 гр.
Киви 0,03 гр.
Апельсин 0,05 гр.
Темный шоколад 0,01гр.
Натуральный йогурт 0,08 гр.

Романтический ужин ко Дню влюбленных

Салат коктейль из креветок

Креветки 0,12гр.
Огурцы свежие 0,03 гр.
Яблоки зеленые 0,03 гр.
Морковь 0,03гр.
Майонез 0,01 гр.
Лимон 0,005 гр.

Горбуша с грушами

Филе горбуша 0,4
Груши 0,15
Зелень 0,05
Помидоры 0,1
Лимон 0,005
Морковь 0,05
Лук репчатый 0,05

Творожный самбук

Твороженная масса 0,15 гр.
Яйца 0,08 гр.
Сахар 0,1 гр.
Желатин 0,005 гр.
Клубника 0,1гр.

Удивить мужчину

Салат из курицы с ананасом

Курица копченая – 300-400г (можно заменить ветчиной без сала)
Ананас консервированный – 1 банка (или 1 свежий)
Сыр – 200-300г (сыр с солоноватым вкусом)
Майонез – 60-80г
Чеснок 1-2 зубчика

Отбивная «Генеральская»

Свинина (корейка) - 300 г
Говядина (толстый край) - 300 г
Грудка куриная - 2 шт
Грибы свежие - 0,5 кг
Лук репчатый крупный -2 шт.
Майонез - 300 г
Масло растительное - 50 г
Бasilik зеленый - 3 веточки
Фольга –

Коктейль с шампанским

20 мл ликера Apricot Brandy
30 мл светлого рома
1 бут. Шампанского

Мужчина на кухне

Салат «Букет из роз»

7 яиц
1 ст. ложка муки
пол чайной л. соды
1 лимон
500 г филе куриного
200 г моркови
500 г шампиньонов
1 луковица
100 г растительное масло
300 г сыра
200 г орехов грецких
2 свеклы
1 зубчик чеснока

100 г майонез
соль, перец

Курица с лимоном и оливками

8 кусков курицы (грудки или ножки)
1 лимон
1 головка чеснока
1 бан. зеленых оливок
500 гр картофеля
50 гр. масла растительного

Норвежский коктейль из клубники

четыре стакана замороженной клубники
два стакана сливок
100 мл. водки
сахарной пудры
4 кубика льда
веточка мяты