

повар и поваренок



Блюда на пару

+ рецепты
от пользователей
сайта www.koolinar.ru



Опытный Повар и его помощник поваренок,

как всегда, рады вам помочь и сделать ваше времяпрепровождение на кухне комфортным и интересным и для удобства дают опознавательные знаки возле каждого рецепта.



Этим значком обозначается степень сложности. Такое блюдо может приготовить новичок, оно легкое и незатейливое.



Тут придется потратить немного времени и приложить чуть больше усилий.



Блюдо требует внимания и терпения, а также некоторого опыта.



Это, скорее всего, трудоемкий рецепт, приготовление которого потребует от вас как времени, так и мастерства. Но не стоит бояться! Нет такого рецепта, который вы не смогли бы приготовить!



Это количество порций, которое вы сможете приготовить из данных ингредиентов.



Этим значком мы обозначили для вас вегетарианские блюда.

50 мин

Такое время необходимо для приготовления блюда.

450 ккал

Столько калорий содержится в блюде.



СОДЕРЖАНИЕ

4. Салат из овощей в восточном стиле
5. Салат из зеленой фасоли с ветчиной и мятой
6. Филе лосося нежное
7. Филе трески по-индийски
8. Куриное филе в средиземноморском стиле
9. Грудка куриная с начинкой
10. Спаржа под голландским соусом
11. Сладкий перец, фаршированный овощами
12. Рис по-мексикански
13. Фаршированный лук-порей
14. Свиные ребрышки на пару
15. Тефтели с зеленой фасолью и морковью
16. Манты по-узбекски
17. Хинкали
18. Пельмени сибирские
19. Креветки с жасминовым соусом
20. Азиатские пельмени
с креветками
21. Морковный пудинг
22. Сладкий рис с сухофруктами
23. Суфле из творога
24. Ванильный десерт с вишневым сиропом
25. Груши медовые с финиками
26. Треска с овощной смесью
на лимонно-винном пару, с соусом сабайон
28. Медовые пряники с грецкими орехами на пару
30. Веррины «Рататуй»





САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ В ВОСТОЧНОМ СТИЛЕ



200 г брокколи
2 сладкого перца (красный и
зеленый)
2 помидора

1 красная луковица
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. соевого соуса
соль



510 ккал 30 мин

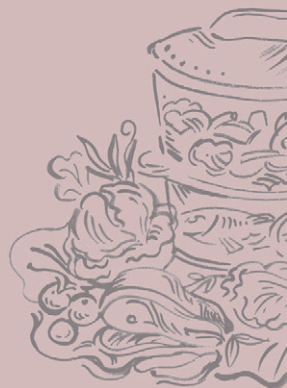
Все овощи очистить, помыть. Брокколи разобрать на соцветия, сладкий перец нарезать кусочками, помидоры ошпарить, снять кожицу, разрезать их на дольки. Выложить овощи в три корзины пароварки в следующем порядке: в нижнюю – сладкий перец, в среднюю – брокколи, в верхнюю – помидоры.

Отварить на пару в течение 12–15 минут.

Пока варятся овощи, красный лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

Приготовить заправку: оливковое масло смешать с соевым соусом. Готовые овощи сложить в миску, полить заправкой, аккуратно перемешать, поставить в холодильник.

При подаче по желанию досолить.



САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ С ВЕТЧИНОЙ И МЯТОЙ

350 г зеленой замороженной
фасоли
150 г ветчины
1 пучок свежей мяты
0,5 пучка петрушки

Для заправки:

1 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. горчицы
100 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный
перец



1300 ккал 30 мин

Стручки фасоли, не размораживая, выложить в корзину пароварки. Накрыть крышкой и варить 12 минут. Готовую фасоль сразу окатить ледяной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Фасоль должна оставаться темно-зеленой, без желтоватого оттенка.

Пока варится фасоль, нарезать ветчину тонкой соломкой, промыть, обсушить и нарубить мяту и петрушку.

Приготовить заправку: смешать уксус, горчицу, соль, свежемолотый перец и оливковое масло.

Готовый салат поставить в холодильник на 15–20 минут, чтобы он настоялся, после чего дать ему нагреться до комнатной температуры и подавать.



Б 71 **Блюда на пару.** – М.: Эксмо, 2012. – 32 с.: ил. – (Повар и поваренок).

Если вы хотите сохранить полезные качества продуктов, то блюда, приготовленные на пару, — это то, что вам необходимо. Сытные и полезные, они в то же время необыкновенно вкусные. В нашей книге Повар и его помощник поваренок подобрали для вас рецепты салатов, горячих блюд и даже десертов, которые вы сможете приготовить на пару. С их помощью вы узнаете, как приготовить морковный пудинг, хинкали, креветки с жасминовым соусом и даже свиные ребрышки с помощью пароварки. А подробное описание каждого шага сделает процесс приготовления быстрым и легким!

УДК 641/642

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-58337-9

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Фото П. Леляева

Издание для досуга

БЛЮДА НА ПАРУ

Ответственный редактор *А. Братушева*

Редактор *О. Ивенская*

Художественный редактор *Н. Кудря*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *В. Шибаев*

Корректор *М. Мазалова*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении,** обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы
и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленин-
ский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87
(многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Подписано в печать 26.07.2012.

Формат 60×100 ¹/₁₆. Гарнитура «FranklinGothicBook».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,22.

Тираж

экз. Заказ

ISBN 978-5-699-58337-9



9 785699 583379 >