• БЛЮДА •

НА ПАРУ

ГОТОВЬ БЫСТРО! ГОТОВЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

- Картофельные сырники стр. 6
- Куриные котлеты с черносливом стр. 8
- Морковные манты стр. 12

ВЕСЕЛЫЕ ПОВАРА

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Б71 **Блюда** на пару. — Москва : Эксмо, 2015. — 16 с. : ил. — (Кулинария. Веселые повара).

УДК 641.55
ББК 36.991

ISBN 978-5-699-82862-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВЕСЕЛЫЕ ПОВАРА

БЛЮДА НА ПАРУ

Фото и рецепты *К. Жука*

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *В. Брагина*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *В. Никитина*
Корректор *В. Кочкина*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания
согласно законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: http://eksmo.ru/certification/

Өндірген мемлекет: Туркия
Сертификация қарастырылмаған
Подписано в печать 22.07.2015. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$.
Гарнитура «Чартер». Печать офсетная. Усл. печ. л. 0,93.
Тираж 4000 экз.

Экспрес График
Бульвар Ататюрка, 309-311, Стамбул, Турция

ISBN 978-5-699-82862-3

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
shop.eksmo.ru
ЭКСМО
shop.eksmo.ru

Знак информационной продукции
16+
согласно Федеральному закону от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ

В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете купить на **www.litres.ru**

ЛитРес:
один клик до книг

Содержание

Фаршированные огурцы	2
Флан с острой сальсой	4
Зеленая гречка с фенхелем и сельдереем	5
Картофельные сырники	6
Куриные котлеты с черносливом	8
Ленивые голубцы с кус-кусом	10
Лосось в конверте с лимонным конфитюром	11
Морковные манты	12
Томатные ньокки	14
Японский чизкейк	15

• БЛЮДА •

НА ПАРУ

ГОТОВЬ БЫСТРО! ГОТОВЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Москва
2015

МАСТЕРСКАЯ ВКУСА

Фаршированные огурцы

Ингредиенты

- 2 длинных салатных огурца
- 150 г нежирного зерненого творога
- 2 зубчика чеснока
- 8 филе анчоусов
- 20 г зелени петрушки
- 1 лимон
- 1 ч. л. сахара
- ½ ч. л. молотого кориандра
- ½ ч. л. молотого черного перца
- ⅛ ч. л. молотого мускатного ореха
- 3 ст. л. бальзамического уксуса
- 200 г натурального йогурта

1. Огурцы нарезать на отрезки по 6–8 см. Вынуть мякоть с одной стороны, не доходя до донышка 1 см, при помощи нуазетной ложки или маленького овощного ножа.

2. В чаше блендера смешать творог, анчоусы, чеснок и петрушку.

3. Получившуюся смесь приправить сахаром, специями и соком половины лимона. Тщательно перемешать.

4. В огуречные заготовки выложить творожную начинку до краев.

5. Готовить в пароварке 7 минут.

6. Подавать с натуральным йогуртом и бальзамическим уксусом.

1

2

Флан с острой сальсой

Ингредиенты

- 4 яйца
- 300 мл молока
- 1 ч. л. соли
- 1 помидор
- 1 перец чили
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- 1 ч. л. оливкового масла
- 10 г свежего базилика
- 20 г красного лука
- 1 ч. л. меда

1. Яйца тщательно взбить с молоком и солью.

2. Яичную смесь вылить в силиконовую форму. Готовить в пароварке 40 минут.

3. Овощи, уксус, масло и мед выложить в чашу блендера. Измельчить.

4. Готовый флан разрезать на порции, подавать с острой сальсой, украсить свежим базиликом.

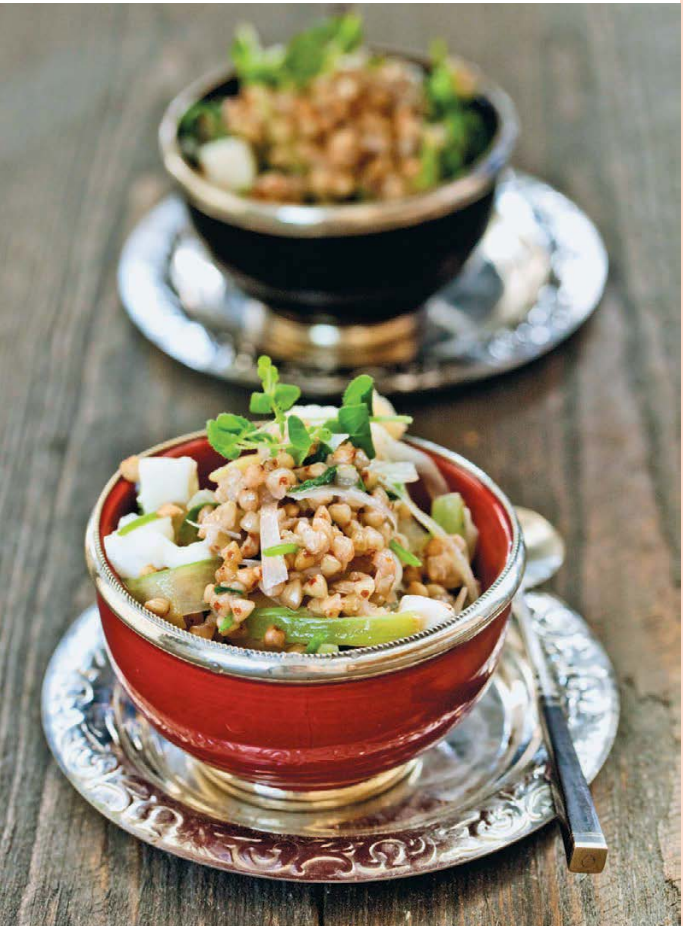
Зеленая гречка с фенхелем и сельдереем

1. Гречку промыть в холодной воде.

2. Фенхель и сельдерей нарезать тонкой соломкой, лук и кинзу мелко порубить.

3. Моцареллу нарезать небольшими кубиками.

4. В гречку добавить овощи из пункта 2, сыр, соль, масло и специи, перемешать, выложить в контейнер для круп. Готовить в пароварке 30 минут.



Ингредиенты

- 200 г зеленой гречки
- 50 г изюма
- 100 г моцареллы
- 20 мл оливкового масла
- 1 луковица шалот
- 100 г фенхеля
- 100 г стебля сельдерея
- 1½ ч. л. соли
- ½ ч. л. черного перца
- 20 г зелени кинзы

Картофельные сырники

Ингредиенты

- 200 г отварного картофеля
- 150 г творога
- 50 г брынзы
- 1 яйцо
- 100 г муки
- 20 г петрушки
- 20 мл оливкового масла

1. Картофель размять в пюре, чеснок и петрушку измельчить.

2. В пюре добавить нарубленные чеснок и петрушку, яйцо, творог, брынзу, муку и оливковое масло.

3. Сформовать из получившегося теста сырники размером с грецкий орех или чуть больше и обвалять в муке.

4. Готовить в пароварке 20 минут. Подавать со сметаной или натуральным йогуртом.