

Просмотр сохраненного листа меню

Лист меню №: 3844

Название: субботний обед

Описание:

Публичность: Открыто

Вид(ы) меню: Меню дня (дней) /

21.05.2016-суббота

субботний обед на 12:00:00



Борщ из мультиварки (на 3 чел.)

ИНГРЕДИЕНТЫ на 4 чел.:

Говядина-533.3-граммы| Картофель-6.7-штука|
Капуста-533.3-граммы| Морковь-2.7-штука| Свекла-1.3-штука|
Лук репчатый-1.3-штука| Паста томатная-2.7-ложка столовая|

Чеснок-2.7-зубчик чеснока (10 гр.)| Вода-2-литр|

ТЕКСТ РЕЦЕПТА:

На подсолнечном масле пожарить лук и морковь. Добавить порезанное кубиками мясо. Жарить до тех пор, пока мясо не перестанет быть розовым. Картофель порезать кубиками, свеклу соломкой, капусту нашинковать. Выложить в мультиварку. Добавить томатную пасту. Залить горячей водой. По вкусу поперчить, посолить. Установить режим "Суп" на 1 час.



Картофельная запеканка с ветчиной и сыром (на 5 чел.)

ИНГРЕДИЕНТЫ на 4 чел.:

Картофель-5.6-штука| Ветчина-240-граммы| Лук репчатый-0.8-штука| Сметана 15%-160-граммы| Сыр твердый-160-граммы| Морковь-0.8-штука| Яйцо

куриное-0.8-штука|

ТЕКСТ РЕЦЕПТА:

Картофель очистить, промыть, нарезать кружочками, посолить по вкусу, обжарить на подсолнечном масле до образования золотистой корочки. Лук порезать кольцами, обжарить до золотистого цвета. Морковь натереть на терке, жарить вместе с луком. Ветчину нарезать

тонкими полосками, жарить с морковью и луком. Соус: взбить яйца, со сметаной и сыром. Посолить массу по вкусу. Противень промазать подсолнечным маслом, выложить картофель, затем начинку, снова выложить картофель и сверху полить соусом. Слои повторить. Запекать при 200С в течение 30 минут.

Банановый чизкейк (на 6 чел.)

ИНГРЕДИЕНТЫ на 4 чел.:

Творог-266.7-граммы| Яйцо куриное-0.7-штука| Мука пшеничная-1.3-ложка столовая| Банан-4-штука|

ТЕКСТ РЕЦЕПТА:

Творог протереть через сито, смешать с яйцами и мукой. Все тщательно перемешать. Бананы раздавить. Добавить в творожную смесь. Выложить получившуюся смесь на противень. Выпекать при температуре 180 С до румяной корочки.

Оригинальный салатик с черносливом (на 4 чел.)

ИНГРЕДИЕНТЫ на 4 чел.:

Чернослив-12-штука| Курица-300-граммы| Яйцо куриное-3-штука| Шампиньоны свежие-250-граммы| Лук репчатый-1-штука| Огурцы-1-штука| Майонез-70-граммы|

ТЕКСТ РЕЦЕПТА:

Подготовить продукты: курицу сварить и порезать, яйца сварить и натереть на крупной терке, чернослив ошпарить кипятком и порезать, лук и грибы порезать и обжарить на растительном масле, огурец натереть на крупной терке. Уложить слоями, не забывая немного посолить каждый слой: чернослив, майонез, курица, майонез, лук и грибы, яйца, майонез, огурец.

Всего необходимо:

Бакалея прочая Яйцо куриное: штука - 4.5 |
Грибы Шампиньоны свежие: граммы - 250 |
Консервы, маринады, соления, варения Майонез: граммы - 70 | **Паста томатная:** ложка столовая - 2.7 |
Молочные изделия Сметана 15%: граммы - 160 | **Творог:** граммы - 266.7 |
Мука, крупы Мука пшеничная: ложка столовая - 1.3 |
Мясные и колбасные (суб)продукты Ветчина: граммы - 240 |
Мясо, птица Говядина: граммы - 533.3 | **Курица:** граммы - 300 |
Напитки безалкогольные, соки Вода: литр - 2 |
Овощи, зелень Капуста: граммы - 533.3 | **Картофель:** штука - 12.3 | **Лук репчатый:** штука - 3.1 | **Морковь:** штука - 3.5 | **Огурцы:** штука - 1 | **Свекла:** штука - 1.3 | **Чеснок:** зубчик чеснока (10 гр.) - 2.7 |
Орехи, сухофрукты Чернослив: штука - 12 |
Сыры Сыр твердый: граммы - 160 |
Ягоды, фрукты Банан: штука - 4 |

Не забыть купить:

