

# Просмотр сохраненного листа меню

## Лист меню №: 7129

Название: test

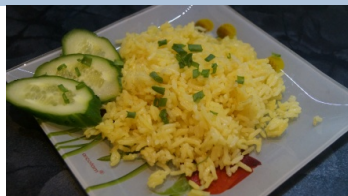
Описание:

Публичность: Открыто

Вид(ы) меню: Меню дня (дней) /

04.05.2016-среда

завтрак на 10:22:00



### Рассыпчатый рис по-французски (на 3 чел.)

**ИНГРЕДИЕНТЫ на 3 чел.:** Рис длинозерный-150-граммы| Вода-300-миллилитры| Масло подсолнечное-2-ложка столовая| Соль мелкая-0-по вкусу|

Куркума-0-по вкусу|

#### ТЕКСТ РЕЦЕПТА:

Чтобы получился рассыпчатый рис нужно соблюдать пропорции!В сковородку наливаем масло, нагреваем и выкладываем промытый рис, хорошо перемешиваем и обжариваем рис до прозрачности.Обжаренный рис заливаем овощным бульоном.(бульон должен быть кипящим!!!!)Добавляем соль, куркуму.Доводим до кипения, закрываем крышкой, уменьшаем огонь до минимального, и варим примерно 15 мин. до полного выкипания жидкости. Не в коем случае не открываем крышку и не перемешиваем!Выключаем рис и оставляем его на 15 минут дойти под закрытой крышкой.



### Французские тосты крок-мадам и крок-месье (на 2 чел.)

**ИНГРЕДИЕНТЫ на 2 чел.:** Хлеб пшеничный белый (ломтик 20 г.)-4-штука| Колбаса вареная-4-штука| Масло сливочное-15-граммы| Сыр твердый-4-штука| Яйцо

куриное-1-штука|

#### ТЕКСТ РЕЦЕПТА:

«Croque-monsieur» - это самый известный французский бутерброд с сыром и ветчиной. Своим названием бутерброд обязан

французскому слову «croque», что в переводе означает «хрустеть» и «monsieur» — «господин». Впервые эти горячие бутерброды появились во французских кафе и барах в 1910 году, как закуска или легкий перекус. «Крок-месье», подаваемый сверху с жареным яйцом, называется «Croque-madame» (в память о женских шляпках того времени). Нарезаем хлебушек. Намазываем на хлеб масло. Нарезаем сыр и колбасу. Переворачиваем хлеб маслом вниз, кладем сверху сыр и ветчину и кладем сверху хлебушек маслом вверх. Разогреваем сковороду... Поджариваем на ней два получившегося сэндвича. У нас получилось два Крок-Месье. Что бы получилась Крок-Мадам жарим яичницу и кладем сверху (шляпка для Мадам готова). ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

**(на 6 чел.)**

### ИНГРЕДИЕНТЫ на 1 чел.:

Макаронны-41.7-граммы | Тушенка свиная-0.2-штука | Лук репчатый-0.2-штука | Масло подсолнечное-0.5-ложка столовая |

### ТЕКСТ РЕЦЕПТА:



обед на 13:22:00



### Куриная запеканка с грибами (на 4 чел.)

#### ИНГРЕДИЕНТЫ на 4 чел.:

Филе куриное-500-граммы | Помидор-2-штука | Сыр твердый-150-граммы | Сметана 20%-200-граммы | Шампиньоны свежие-300-граммы | Соль мелкая-1-по вкусу | Масло подсолнечное-1-ложка столовая |

#### ТЕКСТ РЕЦЕПТА:

Куриное филе нарезать небольшими полосками или кубиками, выложить в форму для запекания, форму предварительно смазать маслом, филе посолить. Помидор нарезать не толстыми кружками, совсем чуть-чуть посолить, затем сверху выкладываем нарезанные шампиньоны. В отдельной тарелке натираем сыр и смешиваем со сметаной (можно добавить специй), заправляем сверху нашу "запеканку" и ставим в духовку на 180 градусов, на 40-60 мин.



### Салат "Греческий" (на 1 чел.)

#### ИНГРЕДИЕНТЫ на 1 чел.:

Салат листовой-1-штука | Перец красный-1-штука | Помидоры черри-5-штука | Лук репчатый-1-штука | Брынза-100-граммы | Огурцы-1-штука | Масло оливковое-1-ложка столовая |

#### ТЕКСТ РЕЦЕПТА:

Все овощи нарезать кубиками не мелко, заправить оливковым маслом, сверху выложить сыр Брынзу, тоже нарезанный кубиками.

## Всего необходимо:

**Бакалея прочая** Яйцо куриное: штука - 1 |

**Грибы** Шампиньоны свежие: граммы - 300 |

**Консервы, маринады, соленья, варенья** Тушенка свиная: штука - 0.2 |

**Макаронные изделия** Макароны: граммы - 41.7 |

**Масло** Масло оливковое: ложка столовая - 1 | **Масло подсолнечное:** ложка столовая - 3.5 | **Масло сливочное:** граммы - 15 |

**Молочные изделия** Сметана 20%: граммы - 200 |  
**Мука, крупы** Рис длинозерный: граммы - 150 |  
**Мясные и колбасные (суб)продукты** Колбаса вареная: штука - 4 | **Филе куриное**: граммы - 500 |  
**Напитки безалкогольные, соки** Вода: миллилитры - 300 |  
**Овощи, зелень** Лук репчатый: штука - 1.2 | **Огурцы**: штука - 1 | **Помидор**: штука - 2 | **Помидоры черри**: штука - 5 | **Салат листовой**: штука - 1 |  
**Специи, приправы, добавки** Куркума: по вкусу - 0 | **Перец красный**: штука - 1 |  
**Соль мелкая**: по вкусу - 1 |  
**Сыры** Брынза: граммы - 100 | **Сыр твердый**: штука - 4 | граммы - 150 |  
**Хлебо-булочные изделия** Хлеб пшеничный белый (ломтик 20 г.): штука - 4 |

---

**Не забыть купить:**

---