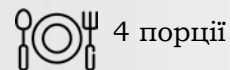
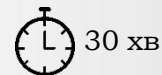




У брокколі містяться вітаміни А, В (майже вся група), С, Е, К, РР, U. Крім того, до її складу входять магній, фосфор, марганець, йод, кальцій, калій, натрій, хром, залізо, селен, амінокислоти і омега-3



Салат з брокколі і виноградом



Інгредієнти:

Капуста брокколі - 600 г
Виноград - 300 г
Куряча грудка - 1 шт
Зерна граната - 150 г
Червона цибуля - 1 шт

Волоські горіхи - 100 г
Мед - 1 ст. ложка
Винний оцет - 1 ст.л
Оливкова олія - 2 ст.л
Сіль, перець за смаком

Спосіб приготування:

1. Брокколі розділити на суцвіття і потримати в окропі протягом приблизно 3-5 хв.
2. Нарізати куряче філе слайсами і обсмажити на сковороді до зарум'янювання.
3. Червону цибулю дрібно порізати.
4. Виноград відокремити від гілочки, розрізати навпіл і видалити кісточки.
5. Волоські горіхи розрізати навпіл і підсушити на сковороді.
6. У мисці змішати мед, оливкову олію, білий винний оцет, сіль і перець за смаком.
7. Заправити соусом овочі і фрукти і акуратно перемішати.
8. Додати слайси підсмаженого філе курки.
9. Зверху прикрасити залишками зерен граната і волоським горіхом.

Порада до рецепту

Замість волоських горіхів можна використовувати кедрові або кешью



Витіюваті зелено-блакитні прожилки в сирі
створені благородною цвіллю роду
Penicillium

Салат з персиками, манго і блакитним сиром



20 хв



2 порції

Інгредієнти:

Персики - 2 шт

Манго - 1 шт

Блакитний сир - 100 г

Цукор - 3 ст.л

Цедра лимона - 20 г

Зелень - для прикраси

Горіхи - для прикраси

Оливкова олія - 1 ст.л

Мед - 2 ст.л

Вода - 6 ст.л

Спосіб приготування:

1. Нарізати персики часточками, а манго - кубиками.
2. На сковороді розтопити мед з невеликою кількістю оливкової олії, додати персики, обсмажити до утворення карамелізованої скоринки. Коли персики будуть готові, додати манго і прибрати сковороду з вогню, ретельно все перемішати.
3. У сотейнику змішати цукор, воду і терту цедру лимона. Довести до кипіння, додати сік лимона і варити 2 хв, поки маса не почне злегка густіти.
4. З'єднати зелень, манго і персики, додати нарізаний блакитний сир, очищені горіхи і полити салат заправкою.

Порада до рецепту

Відокремлюючи цедру від лимона,
намагайтеся не захоплювати білу
гірку долю шкірки



Італійська назва «prosciutto» походить від фрази на Пармському діалекті «râr-sût», в перекладі «здається сухим». І дійсно, при виготовленні шинки використовують сіль, яка вбирає зайву вологу з м'яса.

Салат з мандаринами і прошутто



10 хв



3 порції

Інгредієнти:

Прошутто - 100 г
Мандарини - 4 шт
Рукола - 100 г
Суміш салатного
листя - 200 г

Оливкова олія - 120 мл
Білий оцет - 30 мл
Соус наршараб - 3 ч / л
Сіль, перець за смаком

Спосіб приготування:

1. У мисці за допомогою вінчика змішати білий оцет, соус наршараб, сіль і перець. Не перестаючи збивати, влити олію. Додати цукор за смаком і перемішати.
2. Мандарини очистити і розібрати на дольки. Додати до них 2-3 столові ложки соусу і перемішати.
3. Руколу вимийте і висушіть. Салатний мікс, змішати з декількома ложками соусу.
4. На тарілку викласти суміш салатного листя, руколу, прошутто порвати і безладно укласти на салат, викласти мандаринові дольки, зверху полити соусом.

Порада до рецепту

Білі волокна на мандаринових часточках легше будуть очищатися, якщо попередньо ошпарити їх окропом