



А ви знали що..

Для американської армії був розроблений сендвіч, який не псується протягом трьох років.

Клубні сендвічі



30 хв



6 порцій

Інгредієнти:

- Тостовий хліб
- Авокадо
- Листя шпинату
- Помідор
- Сир
- Куряча грудка
- Оливкова олія
- Болгарський перець
- Сіль, спеції за смаком
- Мед
- Гірчиця
- Соевий соус

Спосіб приготування:

Помийте грудку, обсушіть і відкладіть в сторону. Тим часом зробимо маринад - змішаємо оливкову олію, соєвий соус, мед і гірчицю. Цілу грудку змащуємо отриманим соусом і залишаємо маринуватися на ніч. Смажити грудку на грилі потрібно цілою, з обох сторін до соковитого рум'яного стану.

Сир нарізаємо слайсами, авокадо розрізаємо тонкими півкільцями, те ж саме робимо з помідорами і болгарським перцем. Відокремлюємо листя шпинату від стебел і промиваємо.

Курку зняти з гриля і нарізати поперек у вигляді тонких слайсів шириною 1 см і дати їй трохи охолонути.

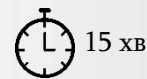
Тостовий хліб розрізаємо на 2 частини і обсмажуємо з двох сторін. Збираємо наш сендвіч - трикутник тосту, листя шпинату, півкільця авокадо, помідори, болгарського перцю, слайс сиру і курки, поверх кладемо другий трикутник тосту.

Порада до рецепту

Тостовий хліб розрізаємо так щоб вийшли трикутники, але це зовсім не обов'язково. Можна залишити і квадратної форми.

**А ви знали що..**

Кукурудза містить 26 елементів таблиці Менделєєва і не втрачає своїх корисних властивостей навіть при консервуванні.

Овочі на грилі

15 хв



4 порції

**Інгредієнти:**

Кукурудза
помідори
Болгарський перець
гриби
кабачки

Оливкова олія
Сіль, перець, спеції за смаком
Зелень
Майонез
Молода картопля

Спосіб приготування:

Попередньо потрібно всі овочі добре помити, після чого приступаємо до нарізки овочів. Кукурудзу розрізаємо поперек на 3-4 частини. Болгарський перець розрізаємо вздовж на 4 частини. Молоду картоплю розрізаємо на 2-4 частини в залежності від розміру. Кабачки ріжемо кільцями шириною 1-1,5 см

Робимо заправку: оливкову олію змішуємо з сушеною прованською зеленню, сіллю і перцем (або будь-якими іншими спеціями на ваш смак).

Отриману сумішшю змащуємо наші порізані овочі: кукурудзу, кабачки, картоплю і перець. Гриби маринуємо в майонезі, таким чином вони будуть більш соковитими. Залишаємо всі овочі мариноватися 30-40 хв.

На розігрітій гриль викладаємо всі овочі і смажимо до готовності. Можна прикрасити зеленню, а також додатково приправити оливковою олією, та спеціями за смаком.

Порада до рецепту

Кабачки, перець і помідори будуть готові раніше інших, їх зніміть першими.

Потім - кукурудзу і картоплю, а останніми - гриби.



А ви знали що..

У місті Сеймур знаходиться Зал Слави Бургера, і щорічно проходить Бургер Фестиваль, на який з'їжджаються любителі бургерів з усього світу.



Бургери



30 хв



4 порції

Інгредієнти:

Булочки для бургера
Фарш 500 г
Листя салату
Сир

Кримська солодка цибуля
Болгарський перець
Соус для бургера
Помідори

Спосіб приготування:

Фарш на свій смак змішайте з улюбленими спеціями. Розділіть на рівні 4 частини і сформуєте з кожної плоску круглу котлетку трохи більшу по ширині булочки для бургера. Обсмажуйте на грилі з двох сторін до повної готовності.

Тим часом підготуйте інші продукти - овочі помийте і просушіть. Наріжте тонкими кільцями цибулю, помідор, болгарський перець.

За 1 хв до готовності котлети, покладіть на неї слайс сиру щоб він розплавився. Поруч на грилі підсмажте частини булочки до зарум'янювання і звуку хрустоту.

Збираємо наш бургер - беремо нижню частину булочки, змащуємо соусом для бургера або будь-яким іншим на ваш смак, далі покладіть листя салату, кільця помідора, цибулі та болгарського перцю, покладіть поверх овочів котлету з розплавленим сиром і накрийте верхньою частиною булочки з кунжутом, попередньо її змастивши соусом.

Порада до рецепту

Всі компоненти збирати разом краще безпосередньо перед подачею щоб булочка не розм'якла і залишилася хрусткою, а овочі не потекли і бургер не втратив апетитний зовнішній вигляд.

**А ви знали що..**

Полуниця багата на вітамін С - в 100 грамах ароматних ягід міститься 98% добової норми цієї речовини.

Фруктове канапе**Інгредієнти:**

Зубочистки	Яблуко
Полуниця	Виноград
Банан	Апельсин
Ківі	

Спосіб приготування:

Прекрасним доповненням до пікніка на природі послужить фруктовий десерт і підкорить своєю подачею не тільки дорослих, а й дітей.

Добре миємо всі фрукти, очищаємо від насіння, шкірки і нарізаємо приблизно на однакові кубики розміром 2х2, крім винограду.

Беремо зубочистку і по черзі нанизуємо фруктовий кубик, у вас повинно вийти два види канапе:

Полуниця + банан + ківі

Яблуко + виноград + апельсин

Порада до рецепту

Намагайтеся вибирати сорти винограду без кісточок, наприклад кишмиш.