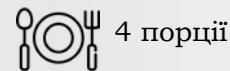




А ви знали що..

Ананас - це трав'яниста рослина, а вчені застосовують до нього назви «тропічний плід» чи «супліддя».

Тропічний фруктовий салат



Складові:

- Ананас — 2 ст
- Манго — 1 ст
- Ківі — 3 шт
- Виноград без кісточок — 150 г
- Карамболь — 1 шт
- Кокосова стружка — ¼ ст
- Мед — 3 ст/л
- Сік лайма — 2 ст/л

Спосіб приготування:

1. Добре помийте всі фрукти, очистіть від шкірки і насіння.
2. Далі наріжте кубиками середнього розміру ананас, манго, ківі, карамболь і виноград.
3. З'єднайте нарізані фрукти між собою і акуратно перемішайте.
4. Посипте кокосовою стружкою і залиште в холодильнику на пів години для додання салату приємної прохолоди.
5. Тим часом змішайте сік лайма і мед. Перед подачею полийте салат заправкою і перемішайте.

Порада за рецептом

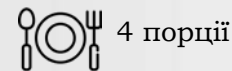
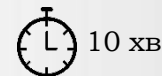
Обережно перемішуйте салат, щоб не придавити м'якоть фруктів, інакше в салаті виявиться занадто багато соку.



А ви знали що..

Рекорд за кількістю вживання йогурту на душу населення належить жителям Фінляндії. Вони поїдають більше 35 кг цього продукту в рік.

Фруктовий салат з йогуртом



Складові:

- Яблуко — 1 шт
- Полуниця — 6 шт
- Груша — 1 шт
- Банан — 2 шт
- Персик — 1 шт
- Лохина — за смаком
- Йогурт — за смаком

Спосіб приготування:

1. Добре помийте всі фрукти, очистіть від шкірки і насіння.
2. Далі наріжте кубиками середнього розміру яблуко, грушу, банан кільцями, персик часточками і полуницю на чверті. Додайте ягоди лохини.
3. Обережно перемішайте салат, уникаючи сильних натискань на м'якоть.
4. Додайте йогурт. Горіхи і снеки на ваш смак, і ще раз все перемішайте.
5. Можна прикрасити гілочкою м'яти.

Порада за рецептом

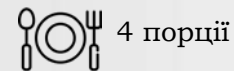
Якщо вам не вистачає солодоців у салаті - додайте мед або улюблений сироп.



А ви знали що..

Фламбування - це метод приготування та подачі їжі шляхом обливання міцним (не нижче 40%) і ароматним алкоголем і підпалювання.

Гарячий фруктовий салат



Складові:

- Вершкове масло — 100 г
- Яблуко червоне — 2 шт
- Груша — 2 шт
- Мигдаль — 50 г
- Банан — 2 шт
- Цукор — 50 г
- Ізюм — 50 г
- Апельсин — 2 шт
- Бренді — 45 мл

Спосіб приготування:

1. Добре помийте всі фрукти, очистіть від шкірки і насіння.
2. Далі наріжте грушу і яблуко кубиками, банан кільцями і подрібніть мигдаль на 3-4 частини (або скористайтесь покупними слайсами).
3. Розтопіть вершкове масло на сковороді і викладіть нарізану суміш. Додайте цукор і сік 2-х апельсинів.
4. Обережно перемішайте поки фрукти нагріваються, намагаючись не пом'яти їх.
5. Додайте теплий бренді, підпаліть. Подавайте салат гарячим.

— Порада за рецептом —

За бажанням подавайте салат з кулькою морозива.