

Дорогие друзья!

Незаметно наступили теплые весенние месяцы. После долгой зимы хочется на природу, попробовать первый в этом году шашлык, устроить пикник на даче. Однако эпидемиологическая ситуация в стране внесла свои коррективы. Тем не менее, это не означает, что, находясь на режиме самоизоляции нельзя приготовить что-то новенькое и вкусное из свежей зелени и молодых овощей. Поэтому я хочу предложить Вам попробовать приготовить легкие и вкусные весенние рецепты.

Капустный салат «МЕЧТА»



Капуста - неисчерпаемый источник для фантазии. Из белокочанной капусты можно приготовить больше ста разных салатов и все они будут вкусные и полезные. Попробуйте прекрасный салат из капусты, огурцов, яблока и редиса.

Вам потребуется: капуста белокочанная - 700 г, морковь - 2 шт., огурцы - 300 г, редиска - 100 г, яблоко кислое - 1 шт., лук зелёный - 100 г, чеснок - 2-3 зубка. Для соуса: сметана - 100 г, майонез - 50 г, лимон (для сока) - 0,5 шт., соль - 2 ч. л., сахар - 3 ч. л., перец чёрный молотый - 1 ч. л.

Приготовление: 700 г капусты шинкуем тонкой соломкой, складываем в миску. Мелко нарезаем и складываем в миску 100 г зелёного лука. Мелко

нарезаем 300 г огурцов, складываем в миску. Также полукружиями нарезаем 100 г редиски. Шинкуем тонкой соломкой и добавляем в миску две морковки, кислое яблоко и два зубчика чеснока. Теперь приготовим заправку для салата. Смешиваем в отдельной посуде 100 г сметаны, 50 г майонеза, сок из половины лимона, две чайные ложки соли, три чайные ложки сахара и одну чайную ложку чёрного молотого перца. Всё хорошо перемешиваем - соус готов. Салат из капусты, с морковью, огурцами, редиской и яблоком, заливаем подготовленным соусом, хорошо перемешиваем. Даем капустному салату настояться 20 минут, и подаём к столу.

Салат «Весенний» из огурцов и редиса



Предлагаю вам рецепт витаминного салата «Весенний» - название говорит само за себя. Готовится он из весенних овощей и зелени, а заправляется сметаной. Получается очень полезный и вкусный салат.

Вам потребуется: лук зелёный - 6 шт., огурцы - 4 шт., редиска - 12 шт., зелень - 1 пучок, соль - 1 ч. л., сметана - 200 г.

Приготовление: Мелко нарезаем 6 штук зелёного лука и кладём в миску. Четыре огурца нарезаем полукружиями или кружочками, как вам нравится, и добавляем к луку. Также нарезаем 12 редисок и отправляем к луку с огурцами. Все смешиваем. Мелко нарезаем один пучок зелени, по вашему вкусу, можно укроп и петрушку. Нарезанную зелень добавляем в салат. Солим салат одной чайной ложкой соли или по вкусу, перемешиваем. Заправляем салат сметаной. Подаём овощной салат «Весенний» к мясным блюдам.

Легкий салат из овощей и курицы

Легкий и вкусный салат. И готовится совсем не сложно.



Вам потребуется: куриное филе - 1 шт., помидоры черри - 3-4 шт., огурцы - 1-2 шт., петрушка - 3-4 веточки, лук зеленый - 3 стебля, масло оливковое - 1 ч. л., листья салата, перец черный молотый, соль пряности по вкусу

Приготовление: Куриное филе вымыть, снять кожицу, потушить мясо на сковороде до золотистого цвета, добавив немного воды. Нарезать небольшие помидоры, огурцы, измельчить зелень. На тарелку выложить хорошо промытые и обсушенные листья зеленого салата, сверху – нарезку из овощей в любом порядке, остывшую, нарезанную курицу. Посыпать блюдо зеленью, заправить оливковым маслом и подать. В салат также можно добавить полоски или кусочки сладкого болгарского перца.

Шашлык из курицы в духовке



Очень хороший способ запечь курицу в духовке, чтобы получить в итоге мясо максимально похожее на шашлык. Сверху получается корочка с небольшими пригаринками, а внутри нежное и сочное мясо. Единственное, чего не хватает такому шашлыку в духовке, так это запаха дымка, а так получается отличный шашлык.

Вам потребуется: куриные бедра или филе бедра – 550-600 г, лук – 3 шт., чеснок – 1-2 зубчика, кефир – 150 г, аджика – 1 ст.л., соль, черный перец – по вкусу.

Приготовление: Куриные бедра или филе нарезать крупными кусочками, сделать проколы вилкой, чтобы маринад лучше проникал в глубь волокон курицы. Одну луковицу нарезать полукольцами, две – кольцами. Лук полукольцами посолить и помять, чтобы из него выделился сок. Чеснок измельчить. Залить курицу кефиром, добавить аджику, чеснок, лук полукольцами, черный перец и все хорошо перемешать. Выложить кольца лука, максимально сохраняя их форму, чтобы они не распались на отдельные колечки. Накрыть емкость крышкой и дать промариноваться минимум 3-4 часа, а лучше оставить на ночь в холодильнике. Деревянные шпажки предварительно замочить в воде. Нанизать мясо на шпажки, чередуя с кольцами лука. Емкость, диаметром чуть меньше чем длина шпажек, выстелить фольгой. Выложить шпажки на бортики формы. Выпекать в заранее прогретой до максимума духовке на самом верхнем уровне. Если есть верхний гриль или конвекция, то можно их включить. Каждые 3-5 минут переворачивать мясо и смазывать выделившимся соком. Смотрите по своей духовке на время запекания., все зависит от ее мощности. В среднем уходит 15-20 минут.

Ну, вот и все, дорогие друзья! Желаю любви и тепла! Будьте здоровы и приятного аппетита!

