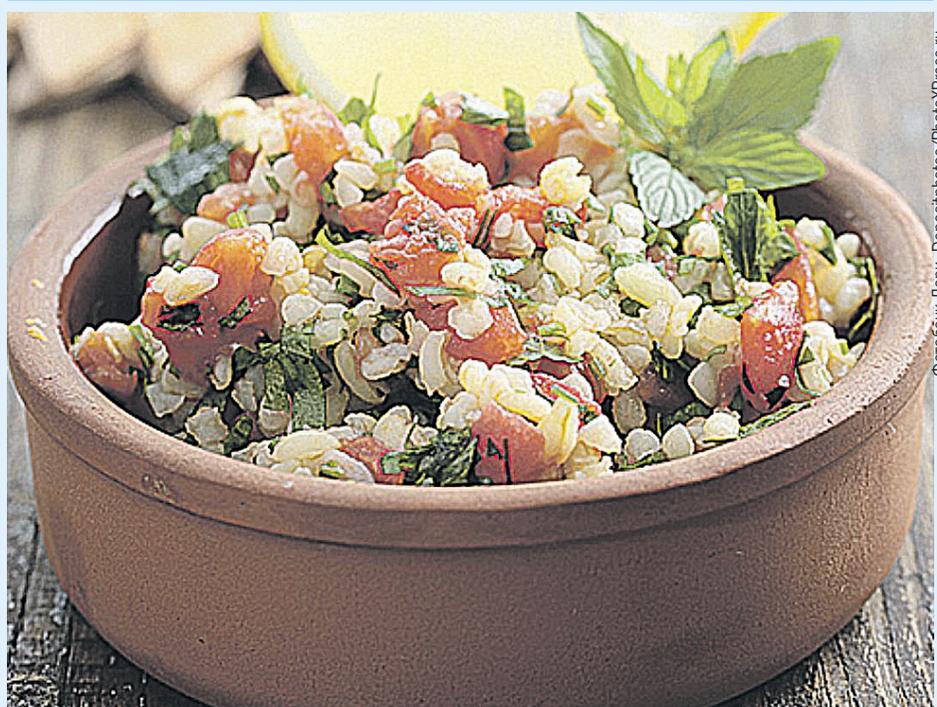


ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ?



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Табуле можно употреблять и как салат, и как закуску, и как гарнир.

Язык сломаешь! А потом проглотить...

Ксения КАРПОВА

Сложнее запомнить названия этих блюд, чем приготовить сами кушанья.

ЧАШУШУЛИ

Название в переводе с грузинского означает «острый». Не жалейте аджики!

На 3 - 4 порции/по 330 ккал.

НАДО: 600 г говядины • 400 г помидоров • 1 болгарский перец • 2 луковицы • 2 дольки чеснока • 2 - 3 ст. ложки аджики • 0,5 ч. ложки хмели-сунели • 1 пучок кинзы • растительное масло • соль.

ГОТОВИМ:

1. Говядину промываем, нарезаем средними кубиками. Лук и чеснок чистим, измельчаем. Кладем к мясу, добавляем аджику и немного растительного масла. Солим. Перемешиваем и оставляем мариноваться на 30 - 40 минут.

2. На сковороде разогреваем растительное масло. Кладем говядину с маринадом, обжариваем 7 - 10 минут. Помидоры очищаем от кожуры. Прокручиваем в блендере до состояния пюре. Вливаем пюре в сковороду. Всыпаем хмели-сунели. Тушим на медленном огне 30 - 40 минут. При необходимости добавляем немного воды.

3. Болгарский перец моем, очищаем от семян, режем кубиками. Добавляем в блюдо, готовим под крышкой 7 - 10 минут. Последний штрих: кладем к мясу измельченную кинзу, перемешиваем и даем настояться.

КАНТУЧЧИ

Нет, это не сухари, а разновидность итальянского печенья. Есть их рекомендуется, обмакивая в кофе и наслаждаясь бодрым утром.

На 8 порций/по 570 ккал.

НАДО: 500 г муки • 300 г белого сахара • 10 г ванильного сахара • 4 яйца • 250 г миндаля • 1,5 ст. ложки меда • 1 ч. ложка разрыхлителя • 70 г сливочного масла • 1 щепотка соли.

ГОТОВИМ:

1. Муку просеиваем с разрыхлителем, добавляем белый, ванильный сахар, щепотку соли. Перемешиваем. Яйца взбалтываем венчиком или вилкой до однородности. Добавляем к сыпучим ингредиентам яйца и размягченное сливочное масло. Замешиваем тесто. Кладем мед и еще раз вымешиваем.

2. Миндаль подсушиваем на сухой сковороде или в духовке. Даем остыть. Отправляем орехи в тесто. Еще раз тщательно перемешиваем, чтобы миндаль равномерно распределился.

3. Тесто делим на 4 части, из каждой формируем длинные колбаски. Выкладываем на противень, застеленный бумагой для выпечки. Готовим в духовке 20 минут при 180 °С. Вынимаем выпечку, нарезаем наискосок на ломтики. Возвращаем в духовку и подсушиваем еще 10 - 15 минут.

ТАБУЛЕ

Это восточное блюдо можно употреблять и как салат, и как закуску, и как гарнир к мясным блюдам - все что захотите.

На 3 - 4 порции/по 115 ккал.

НАДО: 100 г булгура • 2 - 3 помидора • 0,5 луковицы • 1,5 пучка петрушки • 0,5 пучка мяты • 1 лимон • оливковое масло • соль.

ГОТОВИМ:

1. Крупу заливаем кипятком и оставляем на 40 - 50 минут. Откидываем на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

2. Помидоры моем. Делаем на каждом крестообразный надрез и опускаем в кипяток на 1 - 2 минуты. Вынимаем. Снимаем кожицу, режем мелкими кубиками. Луковицу чистим, измельчаем. Петрушку и мяту промываем, обсушиваем, тщательно рубим - чем мельче нарезана зелень, тем правильнее приготовлен салат.

3. Соединяем распаренный булгур, помидоры, лук, зелень. Солим, заправляем оливковым маслом и лимонным соком. Перемешиваем. Убираем в холодное место и даем настояться пару часов.

Фотобанк Лорик. Depositphotos/PhotoXPRESS.ru