

Салат із пекінської капусти з гарбузовим насінням

Пекінська капуста — 1 головка;
огірки — 250 г;
гарбузове насіння — 1 склянка;
нарізаний мигдаль — 3 ст. ложки;
оцет, соєвий соус — по 2 ст. ложки;
олія — 3 ст. ложки;
цукор — 2 ст. ложки;
сіль — на смак.

Із пекінської капусти зняти верхні листки, інші дрібно нарізати або порвати руками. Поміті огірки нарізати півкільцями. Гарбузове насіння обсмажити на сухій сковороді. Нарізаний мигдаль викласти на застелене пергаментом деко й поставити на 4 хвилини в розігріту до 220 °С духовку. Довести до золотистого кольору.

Висипати всі інгредієнти у велику миску й ретельно перемішати.

Приготувати соус. Змішати оцет, олію, соєвий соус, цукор, сіль, дати настоятися 30 хвилин і заправити салат.

Вишуканий смак

Рулетики з баклажанів із фетою та помідорами

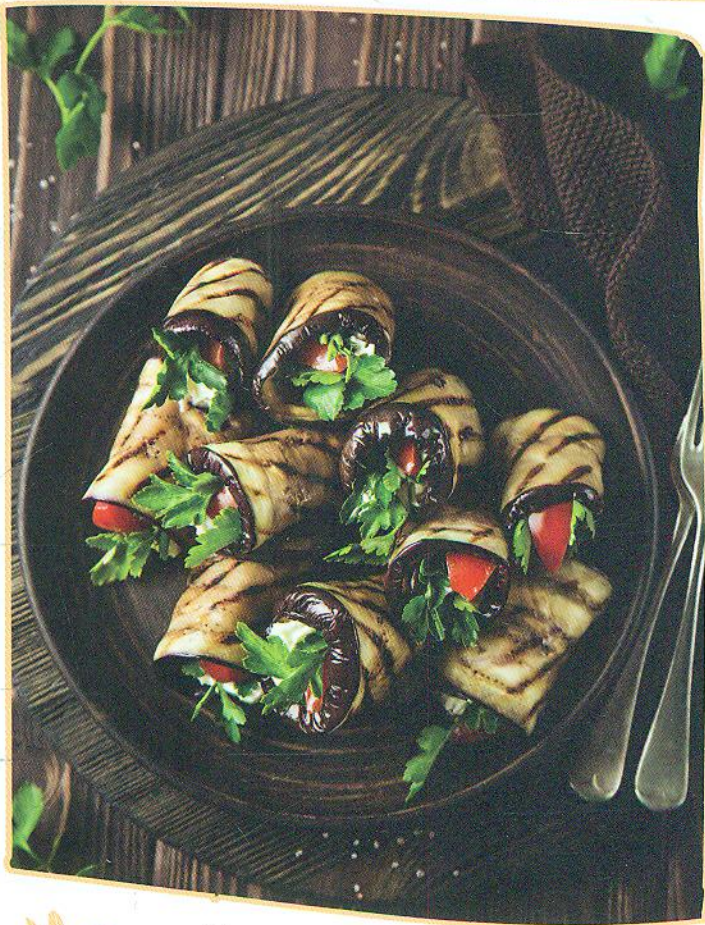
Баклажани — 2 шт.;
сир фета — 250 г;
помідори — 2 шт.;
олія — 2 ст. ложки;
часник — 1 зубок;
петрушка — 5 гілочок,
сіль, перець — на смак.

Поміті баклажани нарізати пластинами завтовшки близько 5 мм. Добре посолити й запекти протягом 15 хвилин в розігрітій до 180 °С духовці.

Сир змішати з пропущеним через прес часником, перцем та олією. Баклажани змастити сирною сумішшю й на кожен пластину баклажана покласти шматочок помідора.

Згорнути пластинки рулетиками, починаючи з того боку, де лежить помідор.

Готові рулетики прикрасити подрібненою зеленню петрушки.



Неймовірно апетитно