

РИСОВА ЗАПІКАНКА З ГРИБАМИ

Рис – 300 г; гриби – 150 г;
цибуля ріпчаста – 1 шт.;
часник – 2 зубчики; яйця курячі – 1 шт.;
сметана – 60 г; сир – 100 г;
сіль, перець, естрагон – за смаком.



Відварити рис у підсоленій воді.

Спасерувати гриби в олії з дрібною солі, поки з грибів вийде сік. Додати до грибів порізану цибулю і тушувати разом 5 хвилин, поки цибуля не стане прозорою, потім додати дрібно порізаний часник і готувати ще одну хвилину, після чого зняти з вогню. Додати до грибної суміші варений рис і добре перемішати.

Окремо змішати яйце, сир, сметану й естрагон і додати отриману суміш до рису з грибами, перемішати.

Викласти в блюдо для запікання, накрити фольгою і запікати в духовці 30 хвилин при температурі 180 °С. Потім зняти фольгу і запікати ще хвилин 20. Перед подачею прикрасити свіжою зеленню.



СМАЖЕНІ КУРЯЧІ НІЖКИ З ОВОЧАМИ

Дрібна картопля – 800 г;
курячі гомілки – 8 шт.;
оливкова олія – 4 ст. ложки;
помідори черрі – 600 г;
листя орегано – 1 пучок;
часник – 6 зубчиків;
солодкий болгарський перець – 3 шт.;
сіль за смаком.



Відварити картоплю. Гомілки скропити олією, посипати сіллю, перемішати. Розігріти сковороду і смажити на сильному вогні 10 хвилин. Перекласти у вогнетривку форму. Розігріти духовку до 200 °С. Наколоти помідори ножем, обдати окропом і зняти шкірку. Додати помідори і картоплю у форму до курки.

Розтерти в ступці листя орегано з сіллю, додати 4 ст. ложки оливкової олії. Додати суміш до курки.

Запікати в духовці 40 хвилин. Хвилин за 15 до закінчення додати болгарський перець.

ФРИТТАТА З ГОРОХОМ, ЗЕЛЕНОЮ ЦИБУЛЕЮ І СИРОМ ФЕТА

Оливкова олія – 2 ст. ложки;
м'ята свіжа – 1 пучок;
сир фета – 100 г;
цибуля зелена – 1 пучок;
зелений горошок – 150 г;
яйця курячі – 6 штук;
сіль за смаком.



Обсмажити зелену цибулю в оливковій олії до м'якості.

Яйця збити, додати обсмажену зелену цибулю, поламаний на шматочки сир фета, горошок, сіль, м'яту, усе перемішати.

Розігріти духовку до 190 °С. Скропити або змастити олією формочки для маффінів.

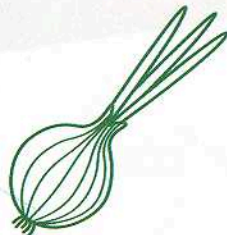
Розлити по формах яєчну масу. Поставити в розігріту духовку на 8–10 хвилин. Омлет повинен злегка піднятися.

Готову фріттату дістати з духовки і обережно лопаткою вийняти з формочок.

Перед подачею прикрасити зеленою цибулею.



У ресторані нью-йоркського готелю
у французькому стилі «Ле Паркер
Мерідьен» подають фріттату з ше-
сти курячих яєць на одну порцію з ше-
дром ціркою чорної ікри і зеленою цибу-
лею, а запікають її попередньо з м'ясом
лобстера.





ДОРАДА, ЗАПЕЧЕНА В ДУХОВЦІ

Охолоджена дорада – 2 шт. (1,5–2 кг);
червоний болгарський перець – 1 шт.;
жовтий болгарський перець – 1 шт.;
цибуля ріпчаста – 2 шт.;
морква – 1 шт.; лимон – 1 шт.;
розмарин – 1 пучок;
олія – 2 ст. ложки;
сіль і перець – за смаком.

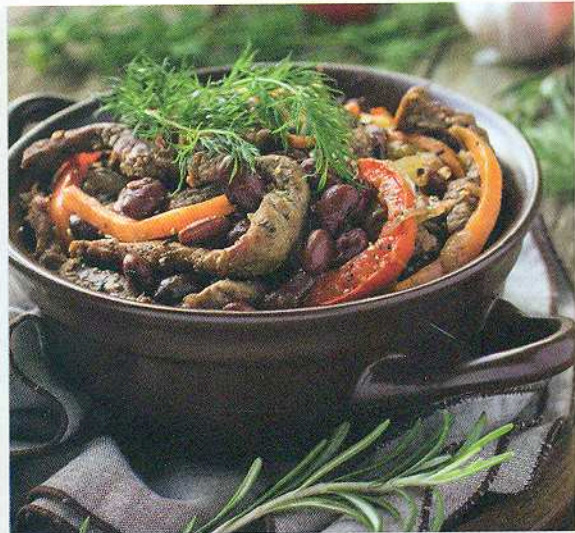


Очищену дораду натерти сіллю і перцем всередині й зовні. Половину лимона нарізати напівкруглими скибочками. На одному боці риби зробити невеликі надрізи і вставити в них скибочки лимона. Начинити рибу гілочками розмарину.

Цибулю нарізати кільцями, моркву – кружальцями, перець – соломкою. Обсмажити на олії спочатку цибулю до прозорості, додати до неї моркву і смажити 5 хвилин, додати перець і смажити ще 5 хвилин. У середину змащеної маслом форми для запікання покласти розмарин, що залишився, з боків викласти обсмажені овочі. Зверху на розмарин викласти рибу скибочками лимона вгору. Скропити рибу олією і помістити в попередньо розігріту до 180 °С духовку на 20 хвилин, потім збільшити температуру до 200–220 °С. Запікати 10 хвилин.

ЯЛОВИЧИНА З ЧЕРВОНОЮ КВАСОЛЕЮ І ОВОЧАМИ

Яловичина – 600 г;
червона квасоля – 1 склянка;
цибуля – 1 шт.;
помідор – 1 шт.;
болгарський перець – 2 шт.;
олія – 3 ст. ложки;
сіль, спеції – за смаком.



Квасолю замочити на 5 годин. Ріпчасту цибулю з болгарським перцем порізати півкільцями. Кубиками нарізати помідор. Яловичину промити і нарізати великими шматками. Змастити вогнетривкий посуд олією. Викласти кількома шарами, чергуючи м'ясо, цибулю, перець, помідор, квасолю. Посолити, присипати спеціями. Запікати в духовці 45 хвилин при температурі 200 °С.

СОЛОДКА КАРТОПЛЯ, ФАРШИРОВАНА РИСОМ І ЦИБУЛЕЮ

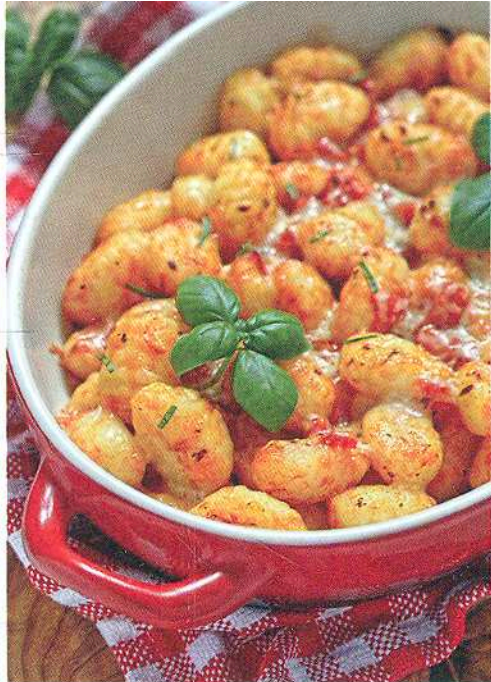
Картопля (батат) – 4 шт.;
вершкове масло – 4 ст. ложки;
зелена цибуля – 1 перо;
нут відварений – 0,5 склянки;
рис – 5 ст. ложок;
олія – 1 ст. ложка;
сіль і перець – за смаком.



Випікати картоплю (батат) до готовності при 180 °С. Розрізати картоплю навпіл і дати охолонути протягом 5–10 хвилин. Поки картопля остигає, обсмажити на сковороді з вершковим маслом заздалегідь відварений нут. Посолити і поперчити. Відварити рис. Дрібно нарізати зелену цибулю.

Вийняти з картоплі м'якуш, не пошкодивши шкірки. Зробити з м'якуша пюре у блендері, додати розм'якле масло, перемішати, посолити і поперчити. Скропити шкірку олією і поставити у духовку на 5 хвилин.

Вийняти шкірку і наповнити її начинкою з пюре, рису, підсмаженого нуту. Присипати зеленою цибулею.



ІТАЛІЙСЬКІ НЬОККИ З ТОМАТНИМ СОУСОМ І ПАРМЕЗАНОМ

Ньокки картопляні – 300 г;
томатний соус – 250 г;
пармезан – 60 г;
базилік – 20 г;
оливкова олія – 20 г.



Зварити ньоккі.

Пармезан потерти на дрібній тертці.

Додати в томатний соус 20 г оливкової олії.

Викласти у вогнетривкий посуд приготовані ньоккі, додати трохи пармезану й покрити базилік.

Залити томатним соусом.

Блюдо поставити в попередньо розігріту до 180 °С духовку на 2–5 хвилин.

Прикрасити листком базиліку й подати до столу.

