

5 рецептов для яркого лета

НАДЕЖДА ДРОНОВА

С помощью ТМ «Легко!» нынешним летом ты сэкономишь массу времени. Не веришь? Тогда приготовь любое блюдо по предложенным рецептам. Ты получишь мгновенный результат, достойный Книги рекордов Гиннеса, – красивое летнее кушанье, насыщенное витаминами



ЛАНЧ ЕВРОПЕЙЦА

Легкий гарнир из овощей и листьев салата разных видов на тарелке кажется кружевным! Родина такого витаминного микса – Центральная Европа. Оттуда же, а точнее из Франции, «прибыла» и соседка овощного салата – нежная куриная котлета «Кордон Блю» в хрустящей панировке с начинкой из сыра и ветчины.

- 2 котлеты «Кордон Блю» ТМ «Легко!»
- 5 помидоров черри
- 2 огурца
- 1 болгарский перец
- 2 крупные редиски
- салат «Лоло-Роса» и «Фризе»
- синий базилик
- оливковое масло

Способ приготовления

Нарезать овощи. Добавить измельченную зелень. Перед подачей присолить и заправить оливковым маслом. Котлеты «Кордон Блю» разогреть на сковороде или в духовке, согласно рецепту на упаковке.

НА САЛАТНОЙ ПОДУШКЕ

Летом в качестве гарнира можно использовать листья салата-латука, а поверх – выложить разогретье нагетсы ТМ «Легко!» (это кусочки измельченного

куриного филе в панировке для быстрого приготовления). В сочетании с разнообразными соусами такое блюдо станет вкусным и полезным украшением летнего стола.



- нагетсы ТМ «Легко!»
- листья салата-латука
- майонез
- горчица
- кетчуп

Способ приготовления

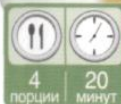
Выложить на тарелку тщательно вымытые листья салата-латука и разместить на них разогретье нагетсы (способ приготовления указан на упаковке). Рядом поставить три маленькие соусницы с горчицей, майонезом и кетчупом.

БЛАГОДАРИ УНИКАЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА В ПРОДУКЦИИ ТМ «ЛЕГКО» СОХРАНЯЮТСЯ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ, А ЛЮБОЕ БЛЮДО БУДЕТ ПРИГОТОВЛЕНО В ТРИ РАЗА БЫСТРЕЕ ОБЫЧНОГО!

ЛЕТНИЙ СУП

В рационе человека обязательно должны быть супы: они улучшают пищеварение, повышают аппетит, а по сравнению со вторыми блюдами менее калорийны, поэтому являются диетической пищей. Ароматный суп с фрикадельками ТМ «Легко!» и зеленью насыщен витаминами и будет очень кстати за летним столом.

- 1,5 л воды или куриного бульона
- 1 морковь
- фрикадельки ТМ «Легко!»
- зелень



Способ приготовления

На плите: налить в кастрюлю необходимое количество воды или куриного бульона. Разогреть на небольшом огне. Затем, за три минуты до кипения, добавить мелко нарезанную морковь. Уже в кипящую воду бросить фрикадельки и посолить по вкусу. Варить не менее 5 минут. В конце добавить свежую измельченную зелень.

В микроволновой печи: положить фрикадельки в специальную посуду для микроволновой печи и залить водой или бульоном с мелко нарезанной и слегка приваренной морковью. Разогреть продукт при мощности 750 в. Довести до готовности в течение 5 минут. Перед подачей приправить свежей зеленью.

КОММЕНТАРИИ ЭКСПЕРТА

ЯНИНА МАРТЫНЮК,
шеф-повар ресторана
«Розмарин»



Летом организму дается шанс очиститься от шлаков и запастись полезными веществами. И хотя большинство овощей и фруктов сейчас доступны круглый год, наибольшую пользу они приносят в свой сезон, как правило, летом. Также лето – прекрасная возможность впервые попробовать новые легкие блюда, необычные сочетания продуктов. Но, составляя личное меню, обязательно учитывайте погоду: вряд ли в тридцатиградусную жару пойдет на пользу жирное мясо. Старайтесь, чтобы ваш летний рацион был легким, витаминным и некалорийным. Именно тогда пища принесет удовольствие и здоровье.



ПОЛИНЕЗИЙСКАЯ ЭКЗОТИКА

Дикий рис считается одним из самых полезных гарниров: он очищает организм от шлаков и вредных веществ. Вдвойне полезен рис, приготовленный на восточный манер – с добавлением исключительно

- куриное филе с ананасом ТМ «Легко!»
- 250 г дикого или женьшеневого риса

свежих овощей и малого количества соли. А изысканным дополнением к полинезийскому гарниру станет куриное филе от ТМ «Легко!», выдержанное в специях и запанированное вместе с ананасом.

- 1 болгарский перец
- зеленый лук-шалот
- листья салата «Фриз»
- сливочное масло по вкусу

Способ приготовления

В отваренный рис добавить по вкусу масло, мелко нарезанные овощи и зелень. Разогреть куриное филе с ананасом ТМ «Легко!», согласно рекомендациям на упаковке. Уже на тарелке украсить блюдо фигурным салатом «Фриз».

ЛЕТО ПО-КИЕВСКИ

Гарнир из свежих овощей – идеальное летнее блюдо. К нему подойдет куриная котлета по-киевски, о происхождении которой до сих пор спорят повара и историки со всего мира, утверждая, что кули-

нарный шедевр принадлежит именно их стране. Мы же не сомневаемся, что она наша, киевская, причем настолько популярная, что почетно входит в потребительскую корзину Великобритании.

- котлета по-киевски ТМ «Легко!»
- 30 г красной фасоли
- 2 моркови
- 1 болгарский перец

- 200 г брокколи
- 300 г цветной капусты
- 200 г кабачков цукини
- стручковый горох или горошек «лопатка»

Способ приготовления

Фасоль отварить заранее. Остальные овощи бланшировать, то есть 5-7 минут выдержать в кипятке с небольшим количеством соли и сахара. После охладить овощи во льду или в холодной воде и добавить фасоль. Готовую овощную смесь можно заправить сливочным маслом, а можно сразу подавать на стол. Котлету по-киевски ТМ «Легко!» нужно разогреть согласно рецепту на упаковке.

