ПП Рецепты на Новый Год

Присоединиться к январскому пп марафону можно тут
https://www.instagram.com/usmanova_angy/

- [ ] **1.** Лосось в духовке.(лосось – 400 г,брокколи – 200 г,морковь – 1 шт.,лимон – 30 г специи – по вкусу

  Выложить брокколи на противень, морковь кружочками, филе лосося, сверху лимно кружочками и специи) В духовку

- [ ] **2.** ПП Оливье

  Рецепт : авокадо 1 шт, куриная грудка 300 гр, огурец свежий 2шт, яйцо 3 шт, каперсы 20 гр, соль перец по вкусу Пп майонез: натуральный йогурт+горчица+бальзамический уксус.Курицу и яйца варим.Все режем и смешиваем.

- [ ] **3.** Яйца, фаршированные авокадо (5 яиц,1 авокадо,1 ст. л. оливкового масла,2 зубчика чеснока, лимонный сок, соль, перец)

  Рецепт:Необходимо заранее отварить и очистить яйца. После разрезаем их пополам и вынимаем желтки. Складываем их в блендер, добавляем тертый чеснок, оливковое масло, авокадо и специи. Все тщательно перемешиваем до состояния пюре. Готовую массу выкладываем в половинки яиц.

- [ ] **4.** Салат с курицей и ананасом

  Курицу 1 кг отварить, ананас свежий порезать, добавить кукурузу и оливки по вкусу, пекинскую капусту порвать в салат, заправка-лимонный сок

- [ ] **5.** Салат с руколой и креветками

  Креветки отварить, потом можно обжарить на сковороде без масла . Руколу выложите в миску, сверху поместите креветки и порезанные пополам помидоры-черри. Салат готов, осталось только посыпать его тертым сыром и сбрызнуть лимонным соком.

- [ ] **6.** Салат из киноа с брокколи: брокколи – 5–6 киноа–¾ чашки гранат – 1 горсть,красный лук – 1 горсть, оливковое масло – 1 сл

Залейте киноа водой 2:1, доведите до кипения и варите 10–12 минут, Разрежьте брокколи на мелкие кусочки. Добавьте к киноа, накройте крышкой и дайте постоять минимум 5 минут. Затем немного остудите, добавьте лук, гранат, лимонный сок, оливковое масло и приправьте солью и специями.

- [ ] **7.** Рис с овощами (помидоры – 1 шт.,кукуруза – 200 г, брокколи – 100 г,рис дикий отварить

Нарезанные помидоры, кукурузу, брокколи, разобранную на соцветия, выложите на сковороду. Тушить 10 минут, добавить рис и специи и еще 15 минут тушить

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?