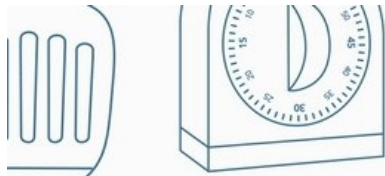




ИЗУМИТЕЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ,
БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА
ИЗ ДОСТУПНЫХ И
ДОЛГО ХРАНЯЩИХСЯ
ПРОДУКТОВ

ЭВАРИ ЦЕЦИН, ШЕФ-ПОВАР
ПОРТАЛА CATERING



ЧИЛИ CON CARNE (мясо с чили) С ЧАПАТИ

2 банки консервированной говядины (или пряной свинины)

1 луковица

2 зубчика чеснока

400 г консервированных бобов (красная фасоль)

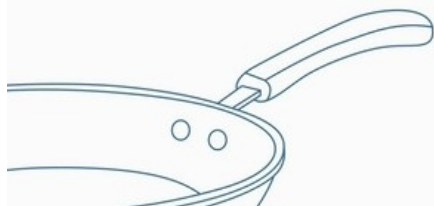
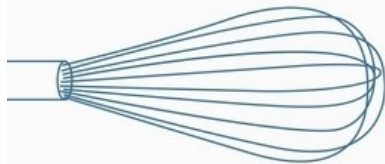
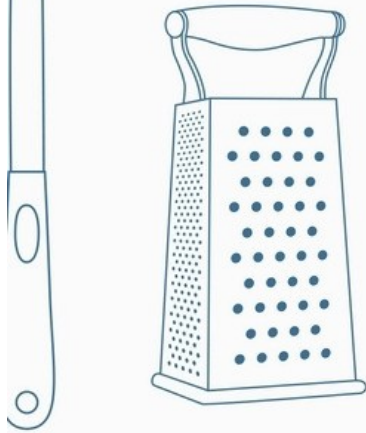
400 г рубленых консервированных томатов

200 г томатной пасты

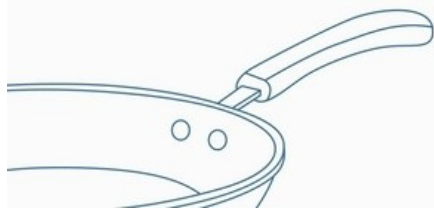
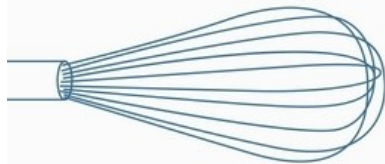
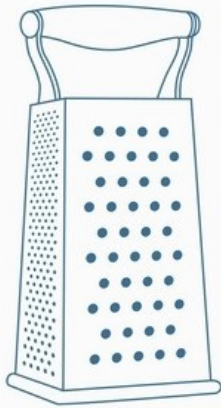
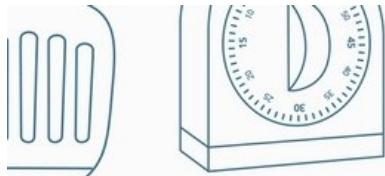
1 стручок перца чили (можно сушеный)

200 г маринованной паприки

Добавить по вкусу соль, перец и молотую паприку



НА ГОРЯЧУЮ СКОВОРОДУ ВЫЛОЖИТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЛУК И ЧЕСНОК, ДОБАВИТЬ РАЗДРОБЛЕННЫЙ ЧИЛИ И ПАССЕРОВАТЬ ДО ЗОЛОТИСТОГО ЦВЕТА. ДОБАВИТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ И ОБЖАРИТЬ. ДОБАВИТЬ ТОМАТНУЮ ПАСТУ, ПРОДОЛЖАЯ РАЗОГРЕВАТЬ. ДОБАВИТЬ ОСТАЛЬНЫЕ КОНСЕРВЫ И ПРИПРАВИТЬ. ВЫДЕРЖАТЬ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ ОКОЛО 30 МИНУТ, ЧТОБЫ ПРОЯВИЛИСЬ СПЕЦИИ. ПОДАВАТЬ БЛЮДО В МИСКАХ, С ЛЕПЕШКОЙ ЧАПАТИ. УКРАСИТЬ ЗЕЛЕНЬЮ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ КРЕМОМ.



ЧАПАТИ (индийский хлеб)

250 г смеси пшеничной муки из цельных зерен и обычной пшеничной муки (в пропорции 1:1).

1 ст. ложка оливкового масла

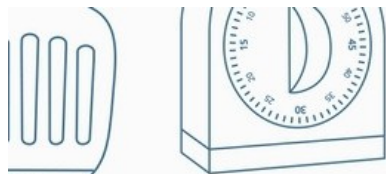
Воды столько, чтобы тесто было достаточно плотным

Соль по вкусу

ВЫМЕСИТЬ В МИСКЕ МУКУ, СОЛЬ, ВОДУ И МАСЛО. РАЗДЕЛИТЬ ПОЛУЧЕННОЕ ТЕСТО НА 2 ЧАСТИ.

РАСКАТАТЬ ТОНКИЕ ЛЕПЕШКИ И ЗАПЕЧЬ С ОБЕИХ СТОРОН НА ГОРЯЧЕЙ СУХОЙ СКОВОРОДЕ.

В ПРОСТОТЕ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОЧАРОВАНИЕ.



ПАЭЛЯ С БОРЦОМ В ВОКЕ

50 г консервированного горошка

50 г консервированной кукурузы (или
Мексиканской смеси)

2 обжаренных паприки

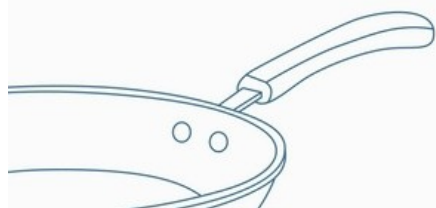
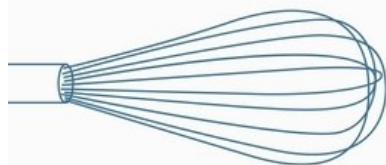
2,5 дл риса

1 ст. л. оливкового масла

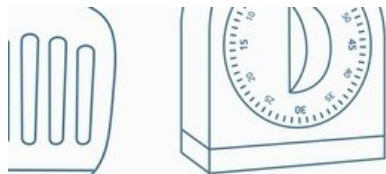
1 банка маринованного мяса улиток или
мидий

0,5 стакана белого вина

Соль, перец по вкусу. Можно добавить
шафран.



**МЕЛКО НАШИНКОВАННЫЙ ЛУК И
ЧЕСНОК ОБЖАРИВАТЬ В МАСЛЕ ОКОЛО 2
МИНУТ. ДОБАВИТЬ НАРЕЗАННУЮ
ПАПРИКУ И КОНСЕРВЫ.
ДОБАВИТЬ ОТВАРЕННЫЙ РИС И ВИНО
(НЕМНОГО ВИНА ОСТАВЬТЕ, ЧТОБЫ
ПОДАТЬ С БЛЮДОМ), ТУШИТЬ 30 МИНУТ.
ПОДАВАТЬ С РАЗОГРЕТЫМ В ВОКЕ
КОНСЕРВИРОВАННЫМ БОРЦОМ.**



ПИЦЦА ИЗ СПАГЕТТИ

0,5 пакета спагетти

70 г консервированных вяленых томатов

1 ч.л. песто

2 обжаренные паприки (или
маринованные)

1 зубчик чеснока

0,5 луковицы

1 банка анчоусов (или кильки пряного
посола)

100 г натертого пармезана

0,5 стакана воды

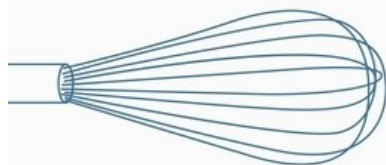
Соль, перец, хлопья чили по вкусу

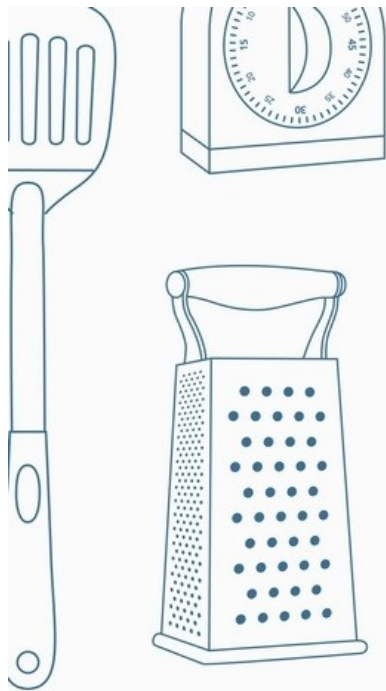


**СМЕШАТЬ ОТВАРЕННЫЕ СПАГЕТТИ,
ПАРМЕЗАН И ОСТАЛЬНЫЕ НАРЕЗАННЫЕ
ПРОДУКТЫ.**

**ПОЛУЧЕННУЮ МАССУ ОБЖАРИТЬ С
ОБЕИХ СТОРОН НА СКОВОРОДЕ ДО
ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКИ. ГОТОВО.**

**МОЖНО ЕСТЬ ГОРЯЧИМ И ХОЛОДНЫМ.
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА. КОМПОНЕНТЫ
МОЖНО ЗАМЕНЯТЬ ПО СОБСТВЕННОМУ
ВКУСУ.**



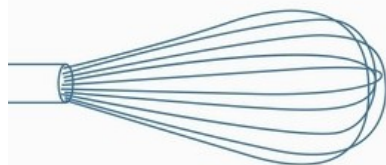


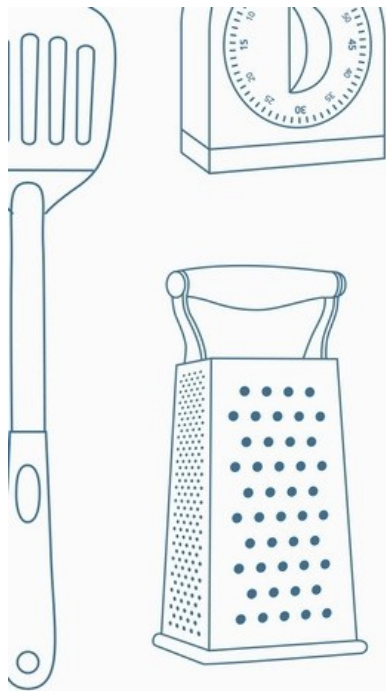
КОРЗИНОЧКИ С РЫБНЫМИ ТЕФТЕЛЬКАМИ

1 пакет ржаных корзиночек
Консервированные рыбные тефтельки
Соленая соломка
Неострая горчица



**РАЗРЕЖЬТЕ ТЕФТЕЛЬКИ ПОПОЛАМ И
РАЗЛОЖИТЕ В КОРЗИНОЧКИ. УКРАСЬТЕ
СВЕРХУ СОЛОМКОЙ И ГОРЧИЦЕЙ.
МИНУТНОЕ ДЕЛО, А ВКУС НА ВЫСШЕМ
УРОВНЕ.**



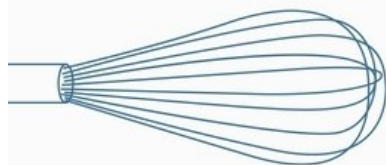


ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КИЛЬКОЙ И ФЕТОЙ

Картофель
Килька пряного посола
Сыр фета в масле (дольше хранится)
Хрен Васаби

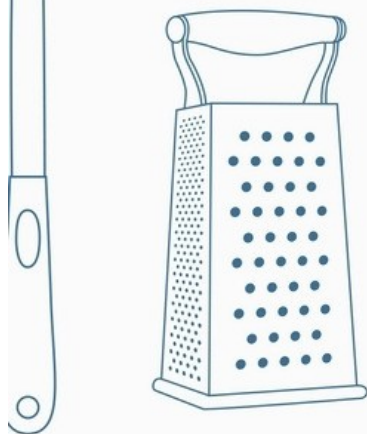
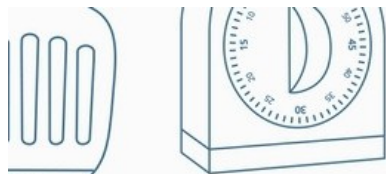


ЗАПЕКИТЕ КАРТОФЕЛЬ (В ФОЛЬГЕ ИЛИ БЕЗ НЕЕ) В УГЛЯХ. ГОТОВЫЙ КАРТОФЕЛЬ НАРЕЖЬТЕ ЛОМТИКАМИ, СВЕРХУ УЛОЖИТЕ ОЧИЩЕННУЮ КИЛЬКУ И КУБИК СЫРА ФЕТА. УКРАСЬТЕ ЧУТОЧКОЙ ВАСАБИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ ИЛИ ДРУГОЙ ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ.



ВСЕ ТАК ПРОСТО, НО ТАК ВКУСНО.

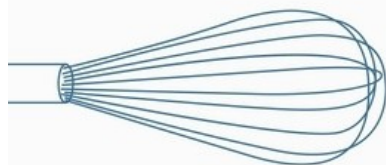
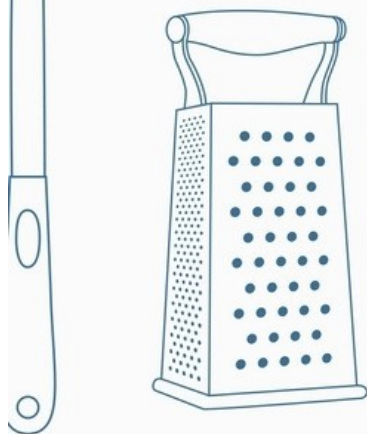
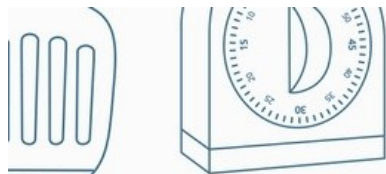




БУТЕРБРОДНЫЙ ТОРТ ИЗ ХРУСТЯЩИХ ХЛЕБЦЕВ

1 пакет хрустящих хлебцев
1 банка тресковой печени
3 маринованных огурца
Маринованная паприка
2 помидора
100 г натертого пармезана
Хрен Васаби

**НАМАЖЬТЕ ХЛЕБЦЫ ТРЕСКОВОЙ
ПЕЧЕНЬЮ, УЛОЖИТЕ В 4 СЛОЯ,
ПРОКЛАДЫВАЯ ЛОМТИКАМИ ОГУРЦОВ
ИЛИ ПАПРИКИ И ПОМИДОРОВ.
УКРАСИТЬ ХРЕНОМ ВАСАБИ И
ОБЖАРЕННЫМ СЫРОМ (НАТЕРТЫЙ
ПАРМЕЗАН ОБЖАРИТЬ НА ГОРЯЧЕЙ
СКОВОРОДЕ ДО ЗОЛОТИСТО-
КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА).
КОМПОНЕНТЫ МОЖНО ЗАМЕНЯТЬ ПО
СОБСТВЕННОМУ ВКУСУ.**



ПЕЧЕНЬЕ ИЗ 4-Х ЗЕРНОВЫХ ХЛОПЬЕВ

200 г 4-х зерновых хлопьев

100г муки

2 ч.л. семян чиа

Немного измельченных сушеных бананов

0,5 банки сгущенки

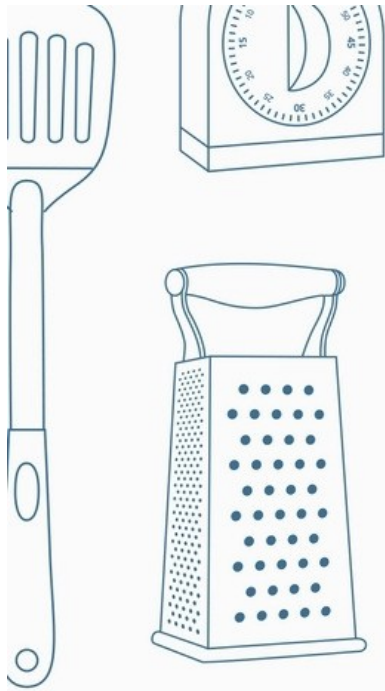
2 ст.л. раскрошенной халвы

1 ст.л. кокосового масла

0,5 стакана воды

Сахар, соль, ванильный сахар по вкусу

**СМЕШАТЬ ВСЕ ПРОДУКТЫ, КРОМЕ
КОКОСОВОГО МАСЛА. ПРИПРАВИТЬ.
СФОРМИРОВАТЬ НЕБОЛЬШИЕ ЛЕПЕШКИ.
НА ГОРЯЧЕЙ СКОВОРОДЕ РАЗОГРЕТЬ
КОКОСОВОЕ МАСЛО И ОБЖАРИТЬ
ЛЕПЕШКИ С ОБЕИХ СТОРОН ДО
ЗОЛОТИСТО-КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА.
ПОДАВАТЬ С ЧЕРНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ
ИЛИ МЕДОМ.
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЗДОРОВО!**

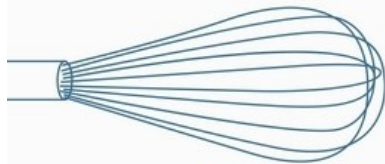


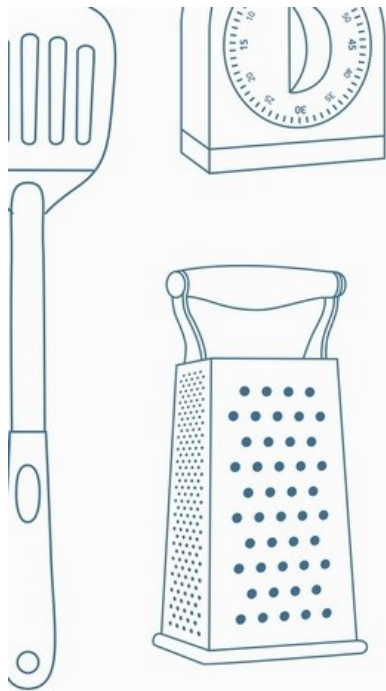
ШОКОЛАДНО-СЛИВОВЫЕ КОНФЕТЫ

100 г темного шоколада (Bitter 70%)
100 г сушеных черных слив



РАСТОПИТЬ В КАСТРЮЛЕ ШОКОЛАД (НЕ ДАЙТЕ ПОДГОРЕТЬ!). ОПУСТИТЕ СЛИВЫ В ШОКОЛАД, ПЕРЕМЕШАЙТЕ. ЛОЖКОЙ ДОСТАНЬТЕ СЛИВЫ ИЗ ШОКОЛАДА, ВЫЛОЖИТЕ НА ПЕРГАМЕНТ И ПОМЕСТИТЕ НА ХОЛОД (НАПРИМЕР, В СНЕГ). ДАЙТЕ ОСТЫТЬ И КЛАДИТЕ В РОТ.





УДАЧНОЙ ГОТОВКИ!

ЭВАРИ ЦЕЦИН, ШЕФ-ПОВАР
ПОРТАЛА CATERING

