

Летние блюда



Ученые говорят, что запахи и краски овощных и фруктовых блюд положительно влияют на психику, и у тех, кто летом придерживался вегетарианских меню, осенью и зимой почти никогда не бывает плохого настроения.

Июль и август в этом отношении прекрасно подходят для подзарядки оптимизмом на долгие осень и зиму.

Обилие овощей и фруктов подталкивает фантазию к полету. У кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. Но даже самое простое овощное блюдо полезно содержанием витаминов и минеральных солей.

Суп свекольный

Вам потребуется:

- 2-3 молодые свеклы вместе с ботвой;
- 2 моркови;
- 1 репчатая луковица;
- 2 зубчика чеснока;
- 1/ стакана риса;
- растительное масло для жарки;
- соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанные морковь и свеклу, потушить минут 10.

Засыпать промытый рис в кипящую воду, добавить лук с морковью и свеклой, нарезанную ботву свеклы, посолить, поперчить, варить до готовности, за 5 минут до выключения добавить измельченный чеснок. При подаче на стол добавить в тарелки измельченную зелень укропа и петрушки.

Салат из помидоров и сыра

Вам потребуется:

- 2 помидора;
- 40 г сыра;
- 5 г зелени петрушки;
- 5 г зелени укропа;
- 5 листьев базилика;
- сметана, масло для заправки;
- соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры нарезать дольками, сыр натереть на крупной терке, зелень укропа и петрушки измельчить, все перемешать, посолить, поперчить, заправить сметаной, украсить целыми листьями базилика.

Жаркое из мидий

Вам потребуется:

- 300 г мидий;
- 4 репчатые луковицы;
- 4 зубчика чеснока;
- 2 ст. ложки сливочного масла;
- 2 ст. ложки томатной пасты;
- 2 ст. ложки муки;
- 15 г зелени петрушки;
- соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Мидии промыть и отварить в подсоленной воде при закрытой крышке, добавив 1 репчатую луковицу целиком.

Готовые мидии остудить, разрезать пополам, обвалить в муке и обжарить на сливочном масле, за 5-7 минут до готовности добавив нарезанный кольцами репчатый лук, измельченный чеснок и томатную пасту. Потушив это 5-7 минут на тихом огне, мидии снять с плиты и подавать с молодым картофелем, посыпанными рубленой зеленью петрушки.