

ПП РЕЦЕПТЫ

ОТ КЛИМЕНКО



СОСТАВИТЕЛЬ

АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

6+

Андрей Алексеевич Клименко

Андрей Алексеевич Клименко

ПП рецепты от Клименко

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43126477

SelfPub; 2019

Аннотация

Изысканные салаты, вкуснейшие запеченные блюда из овощей, рыбы и мяса, куриные рулетики, овощное рагу, мидии со сливками и многое другое – от одних только названий уже начинают собираться слюнки и появляется желание пойти в ресторан. Но именно поэтому эта книга для Вас! Правильную, полезную и вкусную еду может приготовить каждый на своей кухне. Данная книга Вам в этом поможет! Дизайн обложки и обработка фотографий – Владимир Слипец Black-Lemon-Design).

Содержание

О чём эта книга?	5
Блюда из овощей	6
Брокколи под сметано-сырным соусом	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

В оформлении обложки и фото использованы фотографии с <https://canva.com/> по лицензии СС0.

Также, фотографии Андрея Клименко (автора книги)

О чём эта книга?

Полезное питание – это не какие-то безвкусные обеды и завтраки. О нет... Можно питаться правильно, полезно и вкусно, каждый день балуя себя новыми рецептами. В данном сборнике собраны лучшие из них. Для любителей овощей – целых 10 рецептов овощных блюд: легких, тушеных или запеченных.

Кроме этого, любителям мясных и рыбных блюд данная книга будет тоже по вкусу! 6 рецептов для мясоедов, и 5 для любителей рыбных рецептов.

Напоследок я оставил полезные сладости – вкусное суфле, шоколадный торт, сырники печенные и гранолу с орехами и сухофруктами по домашним рецептам семьи Клименко.

С помощью этих рецептов можно:

- а) Составлять интересные рецепты для всей семьи;
- б) Организовать незабываемый ужин для гостей, после которого никому не будет плохо;
- в) Разнообразить домашнюю кухню и реже ходить в рестораны.

Готовить можно вкусно и полезно – для этого подойдёт любая кухня. Не обязательно быть шеф-поваром, чтобы готовить полезные изыски для родных! Приятного аппетита!

Блюда из овощей

Брокколи под сметано-сырным соусом

На 100 грамм 69,35 Ккал., БЖУ 5,94/3,82/4,24

Ингредиенты:

Брокколи – 450 гр.

Сметана 10% – 100 гр.

Сыр до 20% жирности – 70 гр.

Масло растительное – для смазывания формы

Соль, пряности и зелень по вкусу

[DELI]Инструкции:

Брокколи промойте, разделите на соцветия.

Положите в кастрюлю и залейте кипящей водой(чтобы максимально сохранить все вкусы и "полезности"), добавьте соль по вкусу и после закипания варите 5-6 минут. Брокколи не должна развариться

Приготовьте сметанный соус. Для этого соедините натёртый на мелкой терке сыр и сметану, добавьте соль мелкую по вкусу и пряности.

Форму для выпечки смажьте каплей растительного масла,

выложите соцветия брокколи.

Сверху максимально равномерно выложите сырный соус.

Поставьте заполненную форму в духовку, разогретую до 200 градусов, под гриль на 5 минут. Затем увеличить температуру до 240 градусов и подрумянивайте брокколи под сметанно-сырным соусом в течении 3-5 минут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.