



Пилешко филе с царевица, поднесени с броколи и моркови на Теодора Титова

Необходими продукти за 2 порции:

- 120 грама пилешки гърди
- 60 грама царевица
- 100 грама моркови
- 100 грама броколи
- 2 супени лъжици зехтин
- ½ кубче био бульон MAGGI
- 10 мл. вода

Десерт:

- Nesquik Какаова напитка all natural

Приготвяне на рецептата:

1. Почистете зеленчуците и ги пригответе за готвене.
2. Нарезете пилешкото месо като направите разрези като ромб върху филето.
3. Когато всичко е подготвено, вземете тиган.
4. Сложете зехтин и подредете зеленчуците и пилешкото, добавете водата.
5. Сложете бульона, поставете капак на тигана и гответе 20 минути.

Подредете чинията по желание на детето.



Телешки кюфтенца с пълнозърнеста паста и салата на Венета Романски

Необходими продукти:

- 50гр. (в сварен, сух вид) пълнозърнесто пене или фузили
- Връзка пресен босилек
- 30гр. пармезан
- 30гр. печени бадеми
- 30гр. зехтин
- 200гр. телешка кайма
- Няколко стръка пресен лук
- Няколко стръка магданоз
- 1 яйце
- сол
- 125гр. спанак
- 40гр. краставица
- 50гр. чери домати
- Зехтин за овкусяване

Приготвяне на рецептата:

1. Сварява се пълнозърнесто пене, според указанията.
2. През това време се приготвя песто от босилек, зехтин, печени бадеми и малко пармезан. Всичко се слага в блендер и се смита до хомогенност.
3. Когато се сварят макароните, докато са топли, се разбъркват с пестото.
4. Междувременно оформяме малки кюфтенца от телешката кайма, овкусена с пресен лук, яйце, магданоз.
5. Оформят се малки кюфтенца и се подреждат върху хартия за печене. Пекат се на 180 градуса. За около 15 мин.
6. Сервираме със салата от бейби спанак, с краставици и чери домати.



Овчарски пай с леща и пюре от карфиол на Никол Кунева

Необходими продукти:

За пюрето:

- 600 гр. карфиол
- 100 гр. моркови
- 30 гр. масло
- ½ ч.л. сол

За основата:

- 350 гр. сварена леща
- 350 гр. царевича от консерва
- 2 с.л. доматино пюре
- 40 гр. ситно нарязан лук
- 20 гр. ситно нарязано селъри
- зеленчуков бульон
- 2 стръка мащерка
- 2 с.л. винен оцет
- 3 с.л. зехтин
- 1 ч.л. сол
- ½ ч.л. чубрица
- ½ ч.л. кимион
- щипка черен пипер

Приготвяне на рецептата:

1. Сварете карфиола заедно с морковите. Оставете ги в гевгир, за да се изцеди водата. Добавете маслото и солта и пасирайте до гладко пюре. Оставете го да изстине.
2. Сварете лещата с бульона.
3. Сотирайте лука и чесъна със зехтин. Добавете към тях пюрето, царевичата, лещата и подправките. Разбъркайте леко и оставете на котлона 2-3 минути.
4. В подходящ съд с размери 20x20 първо сложете сместа с лещата и отгоре добавете и пюрето. Можете да оформите с пош, ако искате да постигнете по-различен външен вид. Запечете до получаване на кафеникав загар – около 20 минути.



Фритата с аспержи, ечемик с домашно зелено песто и зеленчуци на Савина
Николова

Необходими продукти:

За фритата:

- 5 био яйца
- 300 гр. пресни аспержи
- зехтин, сол, черен пипер

За пестото:

- 300 гр. босилек
- 100 гр. Пармиджано
- 100 гр. кедрови ядки
- 100 мл. Зехтин

300 гр. сварен ечемик