

Ленивый бризоль

Бризоль – это не блюдо, а скорее способ приготовления. В переводе “Бризоль”- “зажаренный в яйце, омлете”. Ленивый бризоль соответственно быстрый способ.



В нашем конкретно случае ещё и дюкановский, то есть джуже полезный. Хотя питаться по-дюкановски естественно надо комплексно и системно. Одно, даже очень вкусное и полезное блюдо не в состоянии переломить ситуацию.

#пицца #грибы #шампиньоны #огурец #йогурт #молоко #сыр #яйца
#дюкан #специи

Ленивый бризоль . Ингредиенты:

Яйца – 2 штуки

Фарш – 100 граммов

Шампиньоны – 5 штук

Огурец маринованный – 1 штука

Несладкий йогурт или сметана – 1 столовая ложка

Молоко – 2 столовых ложки
Сыр тёртый – 2 столовые ложки с горкой
Горчица – 0,5 чайной ложки
Чеснок – зубчик
Соль, перец, специи – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка



Ленивый бризоль. Приготовление:

В блендер выложить фарш, яйца, молоко, соль, перец. Перемешать до однородности.

Вылить смесь на сковороду, в которой разогрето масло. Жарить под крышкой несколько минут на средне-маленьком огне. Затем перевернуть, жарить ещё минуту-другую.

Для начинки нарезать шампиньоны и немного их обжарить. К жареным грибам добавить огурец, порезанный соломкой, сыр, сметану, горчицу, измельчённый чеснок и перемешать.

На одну половину яично-мясного “блина” выложить начинку, накрыть второй половиной, закрыть крышку и через неполную

минуту выключить.

Рецепт найден здесь.



Лодочки из цуккини с фрикадельками. После недели «столовской» еды особенно понимаешь всю прелесть домашней кухни. особенно когда перед тобой на столе лодочки из цуккини с фрикадельками. Очень удачные фрикадельки замечательно сочетаются с цуккини и сыром. Очень рекомендую.

Трёхцветный куриный террин. Хотел назвать это блюдо светофор, но Принцесса сказала, что по рецепту слои идут в другом порядке. Ну и ладно. Трёхцветный куриный террин и так получился. А светофорную тематику мы ещё опробуем. Не последний день живём, не последний рецепт готовим.

Окорочка фаршированные грецкими орехами. Опачки, окорочка без косточки. Значит нафаршируем. Окорочка фаршированные грецкими орехами чудо как хороши. Красивы в подаче и очень вкусны.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.