

Конвертики из рисовой бумаги с рисом, курагой и мёдом



У нас в семье есть правило: как только Принцесса нашла интересный рецепт я обзваниваю все близлежащие магазины и прошу спрятать под прилавок нужные ингредиенты. Шутка. Но на этой неделе только помощь друзей позволила мне быстро найти в нашем славном городке рисовую бумагу. И вот, та-дам – вкуснющие конвертики. Вкуснее них только мороженое из авокадо

и кокосового молока. Но про мороженое рассказ на следующей неделе. А покамест рецепт приготовления конвертиков из рисовой бумаги с рисом, курагой и мёдом по ссылке.

#пища #рис #курага #мёд #десерт #готовимсами #food #rice #driedapricots #honey #dessert #prepareyourself

Конвертики из рисовой бумаги.

Ингредиенты:

Рис (у нас была “Италика”) – 150 г

Курага – 150 г

Мёд – 50 г

Рисовая бумага – 1 упаковка

Имбирь (свежий, тёртый) – 1,5 ч. л.

Цедра одного апельсина

Соль – 1/2 ч. л.



Конвертики из рисовой бумаги.

Приготовление:

Рис отварить в подсоленной воде до готовности.

Курагу измельчить в блендере.

Соединить рис, курагу, имбирь и мёд, хорошо перемешать.

Рисовую бумагу окунуть на несколько секунд в тёплую воду, выложить на бумажную салфетку, чтобы впиталась лишняя вода.

Переложить лист на разделочную доску или большую тарелку,

выложить на него столовую ложку с горкой рисовой начинки и завернуть конвертиком. У нас получилось 13 штук.

При подаче посыпать апельсиновой цедрой и полить мёдом.

Вкусно, полезно и низкокалорийно вполне себе синонимы. Как пример – пирог бананово-морковный. Тот же кефирный торт или десерт в стакане.

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

Фасолево-грибные котлетки



Фасолево-грибные котлетки – постные, вегетарианские, хипстерские, дюканские. Главное – вкусные.

Принцесса сомневалась добавлять острый перчик целиком или достаточно половинки. Проголосовали против полумера и не прогадали.

#пицца #диета #дюкан #готовимсами #фасоль #грибы #food #diet #dukan #prepareyourself #beans #mushrooms

Фасолево - грибные

котлетки .

Ингредиенты:

Красная консервированная фасоль – 1 банка

Грибы – 300 г

Соевый соус – 1 ст.л.

Перец острый красный – 1 шт.

Перец болгарский – 1 шт.

Растительное масло для жарки – 2 ст.л.

Специи по вкусу

Мука или отруби для панировки – 3 ст.л.



Фасолево - грибные котлетки .

Приготовление :

Грибы нарезать, обжарить. Фасоль измельчить в блендере. Соединить фасоль, грибы, добавить соевый соус, измельченный острый перчик и специи (у нас сушеный чеснок и французские травы) .

Сформировать котлетки, запанировать и обжарить.

При подаче украсить нарезанным на полоски и обжаренным

болгарским перцем.

В последнее время мы запекали скумбрию, фаршировали баклажаны и крутили роллы.

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

Кефирный торт



Все мы разные: белые, черные, красные, некоторые с утра уже синие. И на завтрак одни предпочитают первое, второе и компот, а я вот люблю немного сладенького.

На прошлой неделе Принцесса баловала нас чудесным кефирным тортом. очень-но рекомендую...

#пища #десерт #сладкое #завтрак #готовимсами #дюкан #food
#dessert #sweet #breakfast #prepareyourself #dukan

Кефирный торт. Ингредиенты:

Яйцо куриное – 4 шт.

Кефир – 200 мл

Крахмал кукурузный – 5 ст. л.

Сахар – 100 г

Разрыхлитель теста – 1 ч. л.

Какао-порошок – 1 ст. л.

Мягкий творожок – 200 г



Кефирный торт. Приготовление:

Отделить белки от желтков, взбить их в пышную пену. Смешать Желтки, кефир, половину сахара, крахмал и разрыхлитель теста. Получившуюся смесь осторожно перемешать с белками.

Половину теста вылить в форму и поставить выпекать (мы выпекали в мультиварке в режиме “Выпечка” 40 минут, но можно и разогретой до 180 градусов духовке). Во вторую половину теста добавить какао. Выпекать на таком же режиме.

Для крема мягкий творожок хорошо взбить с сахаром. Остывшие коржи прослоить кремом, украсить кондитерской посыпкой и оставить на ночь для пропитки в холодильнике.

Очень часто принцесса готовит десерты в стакане. С приходом в наш дом диеты появились разные диетические пироги, например пирог на фруктовом сиропе.

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